Капельница не ёршик, сосуды не чистит стр. 6

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№4 (610) 2020

16+

Киста копчика

Удалять её или не стоит?

«Живой пластырь» для сердца

стр. 2

Щитовидке холодно

www.aybolit.ru

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо… Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. У нее начались большие проблемы со здоровьем, ничего не помогало, только деньги утекали сквозь пальцы. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б. В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- нормализации давления и сахара;
- уменьшения боли в спине и в суставах;
- нормализации зрения;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена» , 105082,г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом.1, комн.16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Работают мастера

Три операции за время одного наркоза

Впервые в России в Национальном медицинском исследовательском центре хирургии имени Вишневского провели уникальное хирургическое вмешательство особой сложности.

Пойти на столь смелый шаг врачей заставила ситуация. В центр поступила 72-летняя женщина, страдающая тремя заболеваниями, каждое из которых смертельно опасно. В хирургическом плане они оказались несовместимыми. Проведение хотя бы одной из трех операций могло завершиться гибелью пациентки. Из-за тяжелой болезни сердца женщина не выдержала бы большую открытую операцию по поводу рака желудка. Чтобы устранить стеноз и восстановить проходимость коронарных артерий, необходимо было выполнить хирургическое протезирование аортального клапана и операцию аортокоронарного шунтирования. Но и здесь возникло препятствие: после операций на сердце и сосудах пациентам сразу назначают препараты, разжижающие кровь. А при раке желудка это неизбежно вызывает внутреннее кровотечение, и можно не успеть спасти человека. Тупик? Надо срочно найти выход. Собрался врачебный консилиум во главе с академиком Амираном Ревишвили. В связи с высоким хирургическим риском медики решили не проводить открытые операции на сердце и сосудах. Было выполнено эндоваскулярное транскатетерное протезирование аортального клапана и стентирование коронарных артерий. После чего к своей работе сразу приступили другие хирурги, которые восстановили пищевод и желудок. То есть пациентке одну за другой провели три операции за время одного наркоза. Все получилось.

ОТ БЕЛОЗУБОЙ УЛЫБКИ СТАНОВИТСЯ СВЕТЛЕЕ, А ОТ БЕЗЗУБОЙ — ВЕСЕЛЕЕ.

Знаете ли вы, что...

● Согласно восточной теории «Трех обогревателей тела» кончик языка соответсвует «верхнему очагу», середина — «среднему», основание — «нижнему». Под очагами следует понимать части тела — верхнюю, среднюю и нижнюю. Диагностика заболеваний по языку являлась обязательной при осмотре пациентов не только в Древнем Китае, но и в Индии.

● Римский полководец Марк Порций Катон утверждал: «Капуста является первой из всех овощей. Ешьте ее вареной и сырой. Она чудо как помогает пищеварению, оздоравливает желудок, а моча того, кто ее ест, служит лекарством от всего».

● Перекисью водорода не стоит обрабатывать небольшие ранки — она повреждает прилегающие к ранке клетки, увеличивая время заживления. А вот для очищения сложных ран от гноя, сгустков крови и грязи надо использовать перекись водорода.

Новости

«Живой пластырь» для сердца

Такая «заплатка» размером 2х3 см способна помочь людям быстро оправиться после сердечного приступа. Выращивают ее в лабораторных условиях из стволовых клеток больного. Спустя время эта масса превращается в здоровую сердечную мышцу. Эксперты из Имперского колледжа Лондона представили это изобретение на конференции по сердечным болезням и заявили, что испытания на кроликах показали его безопасность. В ближайшее время должны начаться испытания на людях.

Таблетки от давления надо пить на ночь

Ученые выяснили, что лекарства от давления лучше принимать на ночь. Тогда они работают вдвое эффективнее. В исследовании принимали участие 19 тысяч человек с повышенным кровяным давлением. Прием лекарств перед сном снижает риск сердечного приступа на 44%, сердечной недостаточности — на 42%, а инсульта — на 49%. Возможность преждевременной смерти уменьшалась на 45%. Причем независимо от пола, возраста и наличия других заболеваний. Для работающих в ночную смену этот режим, возможно, не так хорош.

Актуально **Советы эндокринолога**

Щитовидке холодно

ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ГИПОТИРЕОЗОМ, ПЛОХО ПЕРЕНОСЯТ МОРОЗЫ. ПОЭТОМУ ВАЖНО УТЕПЛЯТЬ ШЕЮ, РУКИ И НОГИ.

900 КИЛОМЕТРОВ В ЧАС — СКОРОСТЬ КАШЛЯ. ИМЕЕТСЯ В ВИДУ СТРУЯ ВОЗДУХА С КАПЛЯМИ СЛЮНЫ. ЭТО ВЫШЕ СКОРОСТИ СОВРЕМЕННОГО АВИАЛАЙНЕРА.

Как нужно беречь щитовидку

Прежде всего не переохлаждайтесь, не закаляйтесь холодом, как бы вас ни агитировали его поклонники. Закаляться холодом при гипотиреозе и гипертиреозе нежелательно. В морозы старайтесь носить одежду, которая сохраняет энергию тела. Например, термобелье. Очень важно закрывать от холода и ветра шею, а также кисти рук и ступни ног. Пользуйтесь шарфом, перчатками, карманами, теплой обувью. Помните, что продолжительное поступление холода через руки и ноги перенапрягает щитовидку. Всегда надевайте платок, шапку.

Кроме того, полезно дополнительно прогревать ступни горячей водой в тазике, в ванне или с помощью грелки. Особенно постоянно мерзнущим людям, у которых вечно холодные нос, руки и ноги.

О бане и сауне

Большинству людей с заболеваниями щитовидной железы такие процедуры даже полезны. Но, во-первых, нужно прогреваться, лишь пока ощущается приятное тепло и жар. Если появилось ощущение непереносимости, значит, уже перестарались. Пресыщение теплом вредно при любых заболеваниях щитовидки. Во-вторых, при посещении бани и сауны пользуйтесь душем с водой комнатной температуры. Не окунайтесь в холодную воду. И тем более не ныряйте в прорубь. Это опасно.

Постоянно хочется спать...

Прислушайтесь к своему организму и помогите ему. Важен полноценный сон. Старайтесь засыпать не позже 22.00-23.00, по выходным дням позволяйте себе как следует выспаться. Дополняйте свой сон еще 2-3 часами. Качественный отдых уменьшит перенапряжение щитовидной железы. Если этого не хватает, устраивайте себе дневные паузы для отдыха. Ежедневно старайтесь полежать на диване в середине дня или ближе к вечеру, хотя бы 15-20 минут. Обязательно горизонтально, а не полусидя.

Частые простуды ухудшают анализы на щитовидные гормоны?

Почти любые хронические и особенно острые, внезапно возникшие заболевания могут влиять на щитовидную железу. Для нее неблагоприятны: ангины, фарингиты, гаймориты, бронхиты и пневмонии. В ответ железа начинает работать в усиленном режиме — вырабатывает и тратит больше щитовидных гормонов. Но не спешите хвататься за лекарства, повышать их дозировку. Лучше последите за анализами в динамике.

Помогает ли щитовидке голодание?

Не помогает, а, наоборот, вредит. Отказ от пищи во имя стройности приводит к перегрузке железы. В результате она начинает изменяться. Потом эти изменения проявляются и в анализах крови и, возможно, на снимках УЗИ. Щитовидке нужно регулярное и разнообразное питание. Одним из самых важных элементов рациона является железо.

Ф. И. Носова, эндокринолог, врач II категории

На каждый день

В СЕРЕДИНЕ ДНЯ ПОСТАРАЙТЕСЬ НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА. ПРИЧЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЛЕЧЬ, А НЕ ПОЛУСИДЯ.

Такая арифметика

ВСЕГО ЗА ЧАС ПРОСЛУШИВАНИЯ МУЗЫКИ В НАУШНИКАХ БАКТЕРИЙ В УШАХ СТАНОВИТСЯ В 700 РАЗ БОЛЬШЕ.

Два раза в год, как по часам, язва обострялась...

Муж много лет лечил свою язву таблетками, но стойких результатов не было. Из-за болезни у мужа даже характер испортился. И я его понимала: ни съесть ничего нельзя, ни от боли избавиться. Сотрудница рассказала о народном рецепте, который в свое время помог ее отцу. Я сразу же взялась за приготовление лекарства. Залила 2 ст. ложки измельченных корней, листьев и цветков репешка 100 мл оливкового масла и поставила на водяную баню на час. Настаивала неделю, процедила. Муж принимал по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Лечился курсами по месяцу с недельным перерывом. Сразу же наступило облегчение, а после второго курса обострения уже не случалось. Естественно, муж придерживается диеты. Думаю, скоро мы совсем забудем о мучениях.

Л. В. Михалева, Краснодарский край

Авторитеты дают советы

Хеликобактер поселился в желудке

Этот микроорганизм может жить в желудке десятилетиями. Размножаясь, он выбрасывает вредные вещества и разрушает слизистую желудка. Слизистая ослабевает и воспаляется, поэтому хеликобактерную инфекцию можно считать провокатором гастрита, язвы желудка и кишечника.

— В каких случаях развиваются язвы?

— При обследовании хеликобактер выявляют у 80% россиян. Гастрит есть практически у всех людей, инфицированных хеликобактером. Однако не всегда присутствие этой бактерии проявляется какими-то явными симптомами.

Язвенная болезнь желудка развивается при генетической предрасположенности, длительных и тяжелых стрессах, умственном перенапряжении, постоянном недосыпании. Вредно курить: сужение сосудов, которое вызывает никотин, ухудшает питание стенки желудка. Спровоцировать развитие язв может и прием некоторых лекарственных препаратов, чаще всего — обезболивающих, а еще аспирина и преднизолона. Но наличие хеликобактерной инфекции — самый важный фактор, способствующий частым обострениям болезни.

— Значит, от этой желудочной инфекции нужно непременно избавляться?

— Если у человека есть хеликобактер, но его не беспокоят гастроэнтерологические проблемы, с лечением можно повременить. Если желудок нездоров, надо лечиться.

— Как выявить хеликобактер?

— Обнаружить микроб можно на любой стадии, но чем раньше это сделать, тем лучше. Обычно проводят исследование желудка. Кусочек его ткани оценивают под микроскопом. Это позволяет одновременно ответить на вопрос, есть ли у человека гастрит, и определить наличие хеликобактера. Сейчас широко используется и дыхательный тест: для обнаружения хеликобактера надо всего лишь подышать в трубочку. Этот микроорганизм можно обнаружить и в кале, и по анализу крови.

ПОСЛЕ УДАЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЭТОЙ ИНФЕКЦИИ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ СНОВА — ЧЕРЕЗ ПОЦЕЛУИ И ПЛОХО ВЫМЫТУЮ ПОСУДУ, КОТОРОЙ ПОЛЬЗОВАЛСЯ НОСИТЕЛЬ.

— Хеликобактер всегда лечили антибиотиками и противокислотными препаратами. Изменилось ли что-то в последнее время?

— Основа лечения та же. Но теперь в схему лечения включают препарат на основе висмута. Средства с висмутом как бы раздевают желудочные хеликобактерии, делая их более уязвимыми, и усиливают работу антибиотиков. И еще висмутовые лекарства образуют поверх слизистой желудка защитную пленку. Она оберегает поврежденную слизистую желудка от воздействия желудочного сока. Пересмотрена и длительность лечения. Оказалось, что 10- и 14-дневные схемы эффективнее, чем в течение одной недели, применявшаяся ранее.

— Не будет ли от такого длительного курса антибиотиков дисбактериоза и диареи?

— Эти побочные эффекты, к сожалению, возможны. Поэтому в схемы лечения сейчас стали добавлять «Энтерол». Этот биологический препарат помогает предотвратить размножение вредоносных бактерий в желудочно-кишечном тракте, предотвращает развитие диареи и улучшает результаты борьбы. После курса антибиотиков также применяют препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника, например «Максилак» или «Бифиформ». Важно доводить курс лечения до конца. Однако часто люди отступают от схемы лечения. Если лекарство забыть принять вовремя или снизить дозу, полного избавления от инфекции не будет.

— Существуют ли народные методы лечения? Насколько они эффективны?

— Некоторые могут приносить временное облегчение и при язвенной болезни, и при гастрите. Например, противовоспалительным и обволакивающим действием обладают отвары и настои семян льна. Они образуют тонкую пленку, защищают желудок и кишечник от агрессивного воздействия соляной кислоты и немного обезболивают. Но с инфекцией народными способами не справиться. Их лучше применять после курса традиционного лечения для профилактики.

— Существует ли какая-то противоязвенная диета?

— Диетой язвенную болезнь лечили в XX веке. Сейчас понятно, что в первую очередь надо уничтожить инфекцию. Однако диетические рекомендации все же остались. Они помогают ускорить выздоровление. Диета заключается в том, чтобы питаться часто и понемногу. Надо полностью исключить из рациона острые, жирные и жареные блюда. Самая лучшая пища при язвенной болезни — каши, овощные салаты с небольшим количеством оливкового масла, отварная рыба, некислые фрукты.

ОБНАРУЖИТЬ МИКРОБ МОЖНО НА ЛЮБОЙ СТАДИИ, НО ЧЕМ РАНЬШЕ ЭТО СДЕЛАНО, ТЕМ ЛУЧШЕ.

Надо ограничить употребление алкоголя и отказаться от специй.

— Можно ли после избавления от хеликобактерной инфекции заразиться снова?

— У взрослого человека после удачного лечения шанс повторного заражения маленький. Но человек может снова заразиться от членов семьи во время поцелуя, при использовании плохо вымытой посуды, других предметов, которыми пользовался носитель инфекции. В идеале важно пролечиться всем членам семьи.

С. М. Боровицкий,
гастроэнтеролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

При дисбактериозе

Залейте 2 ст. ложки манжетки обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Добавьте по вкусу мед. Пейте по 1/2 стакана (взрослые) или по 1-2 ст. ложки (дети) 3-4 раза в день перед едой.

Обострился гастрит? Или язва желудка?..

Залейте 1/2 ст. ложки сухой измельченной коры акации белой 0,5 л горячей воды, кипятите 20 минут на маленьком огне. Процедите горячим, доведите объем кипяченой водой до исходного. Принимайте небольшими порциями в горячем виде в течение 2 дней.

Намотай на ус

«Омез» назначают кому надо и не надо

Пациенты, которые принимают препараты для восстановления кислотности желудочного сока, рискуют стать аллергиками.

И все потому, что врачи считают ингибиторы протонной помпы типа омепразола и других безопасными и назначают всем — кому надо и не надо. С другой стороны, некоторые принимают их по своему усмотрению. Благо таких препаратов в аптеках пруд пруди. Раньше побочным эффектом этих препаратов называли остеопороз и, как результат, переломы, желудочно-кишечные инфекции и пневмонии. Последние исследования показали: использование препаратов, снижающих кислотность желудочного сока, может вызвать аллергию.

Кишечник воспаляется от сладкого

Даже небольшое увеличение в рационе количества сахара и сладких десертов повышает риск воспаления слизистой кишечника.

И еще больше травмирует ее, если она уже повреждена при колите и других желудочно-кишечных заболеваниях. Причина — нарушение микрофлоры. Продукты, богатые клетчаткой, поддерживают количество полезных бактерий в норме. А сладкие продукты и малое количество пищи, богатой клетчаткой, приводит к росту вредных бактерий, вызывающих воспаление. Эксперимент с сахаром провели в Испании.

Гипертоникам полезно по 16 часов голодать

Особый интерес вызвало так называемое чередующееся голодание, которое недавно предложили ученые из Чикаго.

Человек может употреблять любую пищу на протяжении 8 часов, но следующие 16 часов должен голодать. Система 16/8 помогает нормализовать повышенное артериальное давление у гипертоников и переключать обмен веществ при ожирении. Во время голодания организм сжигает жиры вместо углеводов, чтобы преобразовать их в недостающую энергию. По мнению ученых, «переключение» метаболических процессов благодаря диете может увеличить продолжительность жизни, подавить хронический воспалительный процесс в организме и даже защитить от слабоумия.

На приёме у психолога

Жизнь невротика не пряник

ЧУВСТВО ВИНЫ — КАК АЛКОГОЛЬ: В МАЛЫХ ДОЗАХ — ЛЕКАРСТВО, В БОЛЬШИХ — ЯД.

Невроз вины парадоксален...

Человек, не способный испытывать чувство вины, не станет хорошим работником, надежным и верным другом. Когда же такого чувства становится слишком много, возникает самый настоящий невроз. Человек начинает испытывать постоянные болезненные угрызения совести. Эти мучения бесплодны! Они не побуждают предпринимать какие-либо действия, наоборот, вызывают ощущение беспомощности, мешают нормально жить.

Невроз вины (как и большинство неврозов) работает по принципу замкнутого круга. Если чувство вины есть, а причины, его вызывающей, нет, человек выдумывает все новые и новые поводы для самобичевания, подкармливая свой невроз, вызывая все новые и новые приступы душевных терзаний. Невротику не важно, за что конкретно корить себя, главное, чтоб повод был.

Невроз вины парадоксален: чем хуже жизненные обстоятельства невротика, тем он лучше и комфортнее чувствует себя. Однако легче от этого не становится ни самому невротику, ни его близким. В общем, жизнь невротика не пряник. Чувство вины может развиться, если вы не соответствуете чужим требованиям или собственным ожиданиям. Например, от пожилых людей часто можно услышать: «Вот увижу внуков (правнуков, праправнуков...), можно помирать счастливым». И не знаешь, что делать: то ли рожать — пусть бабушка порадуется, то ли подождать — пусть еще поживет. А если рожать не получается вообще? А если не хочется? И постепенно подкрадывается чувство вины... И это еще не самое страшное. Страшнее, когда ожидания — свои собственные. Хотелось стать мисс Вселенной, а получилось только библиотекарем. Почему? Не смог, упустил возможности, сделал неправильный выбор. Признаться себе в этом очень сложно, и чувство вины переходит в невроз вины.

«Я ради тебя, а ты...»

Многие мамы с рождения внушают своим детям, что, мол, «задолжали» маме по-крупному: за девять месяцев беременности, за мучительные роды, за бессонные ночи, вытирания попки и носа и, наконец, загубленную карьеру. Во всех неприятностях, естественно, виновато чадо, которое теперь должно искупать это до конца жизни покаянием и беспрекословным послушанием. Но ведь вы сами приняли решение о рождении ребенка, и о носах и попках знали заранее. И уж совсем за кадром остается, что материнство — это не только токсикоз и разрывы, но и огромное счастье. Так что кто кому должен — можно поспорить (правильный ответ: никто никому). Отказ от карьеры — это исключительно свободный выбор женщины. Ребенок не может стать преградой для карьеры, если вы этого не захотите. Чувство вины за «мамину жертву» у детей ведет к неврозам. Родителям же она служит средством манипуляции, когда простого приказа уже недостаточно, и оправданием собственной нереализованности. Кстати, сценарий: «Я ради тебя, а ты...» могут применять не только родители. Часто так делают супруги, близкие друзья. От смены декораций сюжет спектакля не меняется.

> ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАБОТАТЬ НЕВРОЗ? ОСОЗНАТЬ, ЧТО ЧУВСТВО ВИНЫ ЛЮБИТ МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД ДЕПРЕССИЮ, НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ, МИРОМ. ЕСЛИ РАЗОБРАТЬСЯ САМОМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, НАЙДИТЕ ХОРОШЕГО ПСИХОЛОГА.

Чувство вины после потери близких

Большинству людей, к счастью, удается проскочить трудный период, не доходя до невроза. Когда человек теряет близкого, возникает чувство, что это можно было предотвратить, а следом — чувство вины: мол, мог и не предотвратил. Такое ощущение особенно сильно, если смерть была неожиданной и окружающие не успели к ней подготовиться. Если человек долго болеет, врачи успевают объяснить, что надежды нет и исход предрешен. Когда же несчастье обрушивается внезапно, начинаешь думать: «Если бы я отговорил его покупать машину, он бы не погиб в ДТП», «Если бы я не опоздал, она не вышла бы из дому и на нее не упал бы этот кирпич», «Мне надо было остаться дома — тогда я бы вызвал скорую...». Но невозможно все время опекать всех окружающих, угадывая, что может стрястись каждую минуту. Если человек долго не может простить себя, вина начинает приобретать невротический характер. Такой невроз обычно отличается от других. Например, человек, потерявший одного родителя, может бросить все силы на опеку другого. Потерявший близкого друга может вторгаться в жизнь других людей, переходя всякие границы. Потеря ребенка часто приводит к параноидальной заботе о другом ребенке, внуке... Хотя случается и по-другому: человек отказывается от близких контактов...

С. А. Яшин, психолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Никто не любит...

Мокрый снег прилипает
к пальто.
Почему исчезает покой?
Показалось: не любит никто.
Неужели я стала другой?
Там обидела, тут не смогла
Я ни делом, ни словом
помочь.
Мне досталась холодная
мгла
И такая постылая ночь...
Но мелодия словно бальзам,
Ах, спасибо, родной
телефон!
Говорит и приветствует Он,
Тот, кого никому не отдам.

Не жаль...

Чем меньше боишься,
тем радостней жить.
Качает весна тополями.
Не хочется плакать. Сумею
простить...
Мы были большими друзьями.
Она подошла среди белого
дня,
Твою заарканила душу,
Затем увела, как седого
коня,
А ты был предельно
послушен.
Мне праздником видится
осени даль,
Вся жизнь — плодородная
пашня.
Того, что потеряно, больше
не жаль.
Не жаль... И от этого
страшно.

***

Пишу стихи. Я очень рада
Их поднимать до облаков.
А мне наград уже не надо,
Была бы польза от стихов.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Ситуация

Почему в час пик водители сигналят

Сужение личного пространства часто воспринимается людьми как сигнал об угрозе для выживания. Это запускает оборонительную агрессию.

Взрывы агрессии особенно часто бывают в переполненном транспорте. Расстояние между людьми от 15 до 46 см считается интимной зоной. Проникать в нее разрешается только очень близким: детям, родителям, супругам. Человек охраняет эту зону как свою собственность. Любые посягательства на нее встречает недружелюбно. Когда человек находится за рулем, размер этой зоны увеличивается в 10 раз. Водители считают, что могут претендовать на территорию от 3,7 до 4,6 метра. Однако в пробке у них возникает то же состояние, как в набитом вагоне.

Что можно сделать в такой ситуации? Есть много способов психологической защиты. Можно слушать музыку или аудиокнигу, учить иностранный язык. Можно мысленно посадить себя в стеклянную банку и рассматривать мир как зоопарк. Можно представить, что вас окружает световой столб, который не пропускает негатив. Можно вообразить себя пустотой, к которой не прилипает ничего плохого. Но самое главное — не реагировать на ситуацию эмоциональнее, чем она того заслуживает.

На каждый день

● Прохладный душ полезен утром. Он укрепляет и тонизирует нервную систему. Вечером, перед сном, лучше теплые душ или ванна. Хорошая тренировка для сосудов, нервов и всего организма — контрастный душ.

● Чаще ходите босыми ногами: на ступнях сосредоточены нервные окончания, при правильном воздействии на них можно регулировать работу нервной системы.

● Монотонное повторение цифр отвлекает от проблемы, которая не дает жить спокойно. Этот процесс подобно колыбельной, усыпляет раздражение. Считайте до ста, а при сильном гневе — дольше.

Вы просили рассказать

Стали зеленеть ногти на руках...

Я вынуждена наносить яркий лак, чтобы скрыть это. Вроде на грибок не очень похоже. Что делать?

Марианна Шишова, Нижний Новгород

ДЕЛО, ВЕРОЯТНО, НЕ В ГРИБАХ

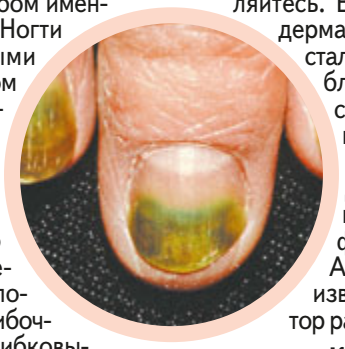
Зеленый цвет ногти приобретают при заражении особым микробом — синегнойной палочкой. Этот вредитель живет везде — в почве, воде. В норме небольшое его количество может присутствовать и на коже, и во внутренних органах. Он живет под мышками, в паховых складках, в желудочно-кишечном тракте. Микроб можно найти в закрытой обуви, в дистиллированной воде. Но его небольшое количество не опасно.

Другое дело — когда синегнойная палочка начинает усиленно размножаться. Это происходит при повышенной влажности. Поэтому в группу риска заражения входят люди, вынужденные часто работать с водой и моющими средствами. Те, у кого руки и ноги подолгу остаются влажными.

К ЗДОРОВОЙ КОЖЕ КОВАРНЫЙ МИКРОБ НЕ ПРИСТАЕТ

Но если на руках или ногах есть микротрещинки, царапины — риск повышается. Играет роль и состояние иммунитета. Попадая в ранку, микроб внедряется в ткани и начинает выделять токсины. А для собственной защиты образует слизистую пленку, разрушить ее непросто.

Кстати, не всегда ногти окрашиваются этим микробом именно в зеленый цвет. Ногти могут стать черными или красными. В этом случае можно спутать инфекцию с гематомой — скоплением крови под ногтем, особенно если его недавно травмировали. Нередко микробное поражение ногтей ошибочно лечат противогрибковыми растворами и лаками для ногтей. На бактерии эти средства не действуют. Имейте в виду, при заражении грибком ногти, как правило, желтеют, утолщаются, начинают крошиться. От синегнойной палочки такого не бывает.



ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДИАГНОЗ

Нужно обратиться к врачу-дерматологу. В сомнительных случаях соскоб клеток с пораженного ногтя отправляется на посев. Иногда необходимо исключить онкологический процесс в ногте. Не удивляйтесь. В последнее время дерматологи стали чаще сталкиваться с этой проблемой. Ее связывают с увлечением долгоиграющим маникюром и педикюром. Для его фиксации используют ультрафиолетовые лампы. А УФ-излучение, как известно, — провокатор рака кожи.

КАК ЛЕЧАТ ЗЕЛЕНЫЕ НОГТИ?

Сначала удаляют пораженную часть ногтя. Например, стачивают ее маникюрной пилкой. Далее ногти смазывают антимикробными растворами — сульфадиазином серебра, гентамицином или «Банеоцином». Обработку проводят 2-4 раза в день в течение месяца. При этом важно, чтобы ногти были сухими, иначе микроб продолжит размножаться. Если процедуры не помогают, врач назначает антибиотики для приема внутрь. Но это уже крайний случай.

О. Я. Дулева, врач-дерматолог

НЕ ВСЕГДА НОГТИ, ПОРАЖЕННЫЕ СИНЕГНОЙНОЙ ПАЛОЧКОЙ, ОКРАШИВАЮТСЯ В ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ. ОНИ МОГУТ СТАТЬ ЧЕРНЫМИ ИЛИ КРАСНЫМИ.

Застряла в горле рыбная кость

Надо разжевать и проглотить кусочек хлебного мякиша? Или придется вытаскивать ее длинным пинцетом?

На самом деле разжевывать корочку хлеба, надеясь, что она зацепит и протолкнет кость в пищевод, — опасно! Во-первых, кость может воткнуться в глотку еще глубже. Во-вторых, она может попасть в дыхательное горло или застрять в пищеводе. Правильные действия:

* подойдите к зеркалу, возьмите тонкий длинный пинцет. Если кость видима, подхватите ее кончик пинцетом и осторожно вытяните;
* если кость не видна или вошла слишком глубоко, обратитесь в ближайший травмпункт. Не экспериментируйте;
* если косточка застряла в горле у ребенка, лучше сразу обратиться за медицинской помощью.

«Ну как ты, Лена?»

Истории из конверта

Весной побывала на кладбище, навестила отца. И в очередной раз обратила внимание на могилу одной девушки.

Она недалеко от отцовского участка, прямо у дороги, где начинается тропинка. Умерла в 25 лет, 1 августа 1999 года. Фамилия покойной очень милая, забавная. Назову ее Леной Хохотушкиной. Всегда, когда прихожу на кладбище, приветствую ее: «Ну как ты, Лена Хохотушкина? Как перезимовала? Вот и травка взошла, тепло, птички поют. Скоро к тебе близкие приедут, уберут, лампадку затеплят, расскажут, как живут».

А в этот раз гляжу — а Лена-то уже лежит не одна. Совсем свежее захоронение. Крест, фотография парня — красивый блондин. Рубашка нарядная, с бирюльками на вороте. Читаю: «Хохотушкин Андрей, 1 августа 1999 - 27 января 2020». Боже мой, ведь это ее сын! И умерла Лена, судя по всему, в родах.

Сиротка прожил всего ничего, даже до двадцати не дотянул. Стала рассматривать надписи на венках — всего пять — и четыре лампадки. Живые цветы еще не увяли. Гвоздики морозцем ночным не убило. Венок от любящей тетушки, венок от семьи Петровых и Ивановых, венок от крестной Любы, а также венок от папы и его семьи. Ни от училища или института, ни от воинской части, ни от сослуживцев, ни от друзей или от девушки — больше ни от кого. Значит, не было у Андрея ни бабушки, ни деда, ни брата и сестры. Отец, видимо, женился после смерти Лены, а Андрей в его семью почему-то не попал. Жил где-то отдельно.

Вот и думаю: то ли издалека Андрея привезли, чтобы около матери похоронить, то ли жил парень отшельником А может, не пустили на похороны никого, кроме самых близких. Немного страшно и грустно стало от того, что жил человек на земле практически один и никому не нужный. И ушел точно так же.

Н. И. Хромушкина, Саратов

Умная мысль

КАК БЫ НИ БЫЛА ЖЕСТОКА К ЧЕЛОВЕКУ СУДЬБА, КАК БЫ ОН НИ БЫЛ ПОКИНУТ И ОДИНОК, ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ СЕРДЦЕ, ПУСТЬ НЕВЕДОМОЕ ЕМУ, НО ОТКРЫТОЕ, ЧТОБЫ ОТОЗВАТЬСЯ НА ЕГО СЕРДЦЕ.

На приёме у терапевта

Капельница не ёршик — она сосуды не чистит

У мамы уже лет десять повышенное давление. Она старается каждый год лечь в больницу на капельницы, чтобы почистить сосуды. Действительно ли они улучшают тонус сосудов?

О. Н. Решетникова, Пермский край

Если ваша мама аккуратно принимает лекарство от гипертонии, то какой смысл ложиться в больницу и принимать капельницы? Капельница — это не ершик: она сосуды не чистит. Люди, страдающие гипертонической болезнью, во всем мире лечатся одинаково: принимают таблетки. Это помогает держать давление в норме и предупредить развитие осложнения — поражение органов-мишеней: сердца, головного мозга, почек. А если все-таки из-за давления нарушилась работа головного мозга, возникла ишемическая болезнь сердца, началось сморщивание почки, то нужно стационарное лечение.

Вашей маме надо принимать лекарство, не пропуская ни дня. Многие люди думают так: давление уже нормальное, не буду пить таблетки, чтобы не посадить печень. Это неправильно! Лекарство действует определенное время, а потом выводится с мочой. Еще неделю срабатывает накопленный в организме запас действующего вещества, а потом надо ждать гипертонического криза. И неизвестно, чем это закончится.

Сегодня врачи могут справиться практически с любым уровнем давления, кроме случаев, когда оно поднимается от стеноза почечных артерий. Если не помогает один препарат, как правило, подключаем второй, третий...

Гипертонику крайне важно много двигаться. Можно плавать в бассейне, кататься на велосипеде или просто больше ходить. В день важно проходить не менее трех километров, причем в быстром темпе, чтобы вспотеть. Тогда лучше сжигается холестерин низкой плотности, который считается плохим.

ПЛОХО БЫТЬ АТЕИСТОМ. ВЕЧНО У ТЕБЯ НЕ СЛАВА БОГУ!

Намотай на ус

Нормы артериального давления нужно снижать. Сейчас допустимой нормой систолического артериального давления считается цифра 140 мм рт. ст. Исследователи, ссылаясь на собственные наблюдения, предлагают понизить эту планку до 120 мм рт. ст. Они долго наблюдали за здоровьем 9300 человек старше 50 лет, страдавших артериальной гипертензией. Первая группа добровольцев получала препараты в дозировке, поддерживающей систолическое (верхнее) давление на уровне 140 мм рт. ст., вторая — ниже 120 мм рт. ст. Результат: из группы «120 и ниже» от инфаркта и инсульта пострадало втрое меньше гипертоников, чем те, кто жил долгое время с верхним давлением 140 мм рт. ст.

Пригодится

ЗАБОЛЕЛИ красной волчанкой? Залейте 2 ст. ложки веточек лесной рябины 400 мл кипятка. Кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней.

ПРИ сердечно-сосудистых заболеваниях полезно в зимнее время регулярно есть малиновое варенье, а летом — свежие ягоды малины. Коронарные артерии станут крепче в несколько раз.

ОТ бессонницы приложите кашицу хрена к икрам ног. Одновременно выпейте огуречный рассол с медом (1 ст. ложка меда на стакан рассола).

ПРИ ревматизме варите 2 чайн. ложки корней кизила в 1 стакане воды 30 минут. Прицедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Почему общие анализы в норме, а отец худеет?

Папе 72 года. За последние 2 года резко похудел, и вес не прибавляется несмотря на все кулинарные старания мамы. В 2011 году у него был инсульт, без серьезных последствий. В 2012 году заменили аортальный клапан. После операции у отца был хороший аппетит, питание полноценное. Принимает варфарин по 2,5 мг. Не можем понять причину похудения папы. Общие анализы в норме. Посоветуйте, к какому специалисту обратиться?

Султан Джабраилов, Грозный

Установить причину похудения и диагноз помогут УЗИ щитовидной железы; УЗИ органов брюшной полости; УЗИ органов малого таза. С результатами этих обследований в первую очередь надо обратиться к врачу-онкологу, чтобы исключить онкологический процесс. Если онкологии нет, тогда надо обратиться к эндокринологу, гастроэнтерологу, урологу.

О. П. Коршевина, терапевт, врач высшей категории

Сам себе диагност

Здорово ли ваше сердечко?

Сердце — сильный и выносливый орган, который дает себя знать только когда становится слишком поздно.

Медики рекомендуют чаще проверять, здорово ли ваше сердечко. Для этого не обязательно идти в больницу. Все, что для этого нужно, — емкость с холодной водой. Опустите кисти рук в воду на 30 секунд. Тут важно соблюсти два условия. Вода должна быть максимально холодной, а не просто прохладной. И емкость побольше, чтобы кисти оказались глубоко под водой. Цель — охладить руки и проанализировать, как организм отреагирует на эту процедуру.

Вариант первый — кончики пальцев нормального, светлого цвета, как и остальная кожа на кисти. Это значит, что с сердцем все в порядке, даже если пальцы заметно покраснели. Просто сюда приливает теплая кровь, чтобы разогреть остывшую часть тела. И это норма.

Вариант второй — кончики пальцев синюшного оттенка и холодные. Это плохо, но нельзя сказать, что именно. Попробуйте помассировать пальцы. Если к ним не спешит возвращаться нормальный цвет, лучше обратиться к врачу. Налицо проблемы или с доставкой крови к конечностям, или с ее качеством. Например, ослабленные эритроциты хуже переносят кислород, и окислительные реакции с высвобождением энергии протекают вяло. В любом случае это тревожный знак, на который нужно реагировать.

Не зуб виноват...

Такой случай

Однажды у меня заболела верхняя челюсть, боль отдавала и в область гайморовых пазух.

Сначала терапевт направила меня к стоматологу. Он снял только что поставленные коронки и принялся лечить совершенно здоровый зуб. Но боль не прошла. Направили к неврологу, который сразу сказал, что это воспалился лицевой нерв. Лекарства выписал, но я плохо себя чувствовала от них — постоянно кружилась голова. В итоге забросила таблетки и стала искать в «Айболите» народные методы лечения. Благо запаслась подшивками. Нашла один. Надо взять по 1 ст. ложке порошка красного острого перца, ржаной муки, меда и замесить тесто. Полученную лепешку приложить к виску с больной стороны, накрыть ее пергаментом (по размеру больше лепешки, так как, нагреваясь, лепешка станет мягкой и может подтекать. Целлофан использовать нельзя!) и закрепить шерстяным шарфом или платком. Процедуру лучше сделать на ночь.

После первой процедуры боль ушла. В рецепте было написано, что достаточно одной процедуры, но я так намучилась, что побоялась возвращения боли и провела 3 процедуры. И еще мазала за ухом с больной стороны гелем «Долобене».

Надеюсь, что этот рецепт поможет еще кому-нибудь избавиться от воспаления лицевого нерва. Пусть вместе с болезнями исчезнет все, что мешает вам жить. А кошелек пусть будет толстым!

Нина Андреевна Разбирина, Липецкая обл.

А я от давления делаю свекольный бальзам

Гипертонией страдаю уже 5 лет. За это время перепробовала много рецептов народной медицины и остановила свой выбор на свекольном бальзаме. Во-первых, люблю свеклу, во-вторых, этот овощ полезен для гипертоников, ведь в нем присутствует магний, который способствует понижению давления. Ее полезно есть даже просто в вареном виде. А я делаю из свеклы бальзам. Смешиваю по 4 стакана свекольного сока и меда. Добавляю 100 г измельченной травы сушеницы болотной и заливаю 0,5 л водки. Тщательно перемешиваю и настаиваю 10 дней в плотно закупоренной посуде в темном прохладном месте. После этого процеживаю и принимаю по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

И. Н. Минасян, Ставропольский край

Киста копчика опасна...

Киста копчика выявляется и у мужчин, и у женщин в возрасте 18-30 лет. Как правило, она врожденная. Обнаруживают ее, когда киста воспаляется и нагнаивается. Чтобы избежать серьезных осложнений, врачи советуют иссечь это образование сразу же после его обнаружения.

Что представляет собой копчиковая киста

Небольшая трубка, не тесно связанная с костными тканями копчика и крестца. Возникает она, когда у плода формируются связки и мышцы. Если нарушается этот процесс, в слоях кожи образуется отверстие — свищевой ход, в котором и начинает формироваться киста. Однако есть мнение, что киста копчика может возникать из-за травмы копчика, инфекции, переохлаждения, при несоблюдении правил личной гигиены, сидячем образе жизни, ослабленном иммунитете. Доказано, что причиной возникновения кисты копчика может быть и наследственная предрасположенность. Например, если у кого-то из членов семьи имеется это заболевание, то возможно ее возникновение у его детей и внуков.

SOS!
Копчиковые кисты могут спровоцировать развитие плоскоклеточного рака, который вылечить сложно.

В медицине их называют по-разному

* Пилонидальная киста развивается в межъягодичной складке из-за врастания волосков под кожу;
* дермоидная киста возникает в поверхностных слоях кожи;
* свищ копчика образуется в результате длительного (хронического) воспалительного процесса в кистозном образовании;
* эпителиальный копчиковый ход (ЭКХ) формируется в результате аномального нарушения развития плода, возникает в подкожных слоях.

В чем коварство кисты на копчике

В том, что она на протяжении долгих лет может вообще никак не беспокоить больного. Более того, человек может и не подозревать о ее наличии. И только ближе к 40 годам из-за постоянных микротравм и после чрезмерных физических нагрузок в кисте начинает развиваться воспаление. Поясница и копчик начинают болеть. Боль может быть тупой или острой — зависит от тяжести болезни и от того, человек сидит, быстро ходит или бегает.

Важно своевременно обратиться к врачу. Если этого не делать, воспаление усиливается. Из копчикового свища начинаются гнойные выделения, повышается температура тела и появляются признаки общей интоксикации организма: головные боли, тошнота, слабость. Копчиковые кисты не способны саморассасываться, потому никакие народные и медикаментозные методы лечения не помогут. Они лишь временно облегчают состояние больного, но не избавляют от кисты.

Что будет, если операцию не сделать

Воспалительные процессы в кисте быстро становятся постоянными и могут легко спровоцировать появление таких осложнений, как:

* воспаление мягких тканей вокруг кисты (флегмона);
* инфицирование тканей;
* вскрытие кисты и распространение гноя в анальное отверстие и малый таз;
* инфицирование крови и развитие сепсиса;
* развитие гнойных процессов в костных тканях копчика и крестца.

Учитывая высокий риск возникновения серьезных осложнений, при появлении первых симптомов кисты копчика необходимо сразу же обратиться к врачу.

Как удаляют копчиковую кисту

Перед операцией пациенту назначается противовоспалительная и антибактериальная терапия. Как только состояние больного улучшается, назначается день операции. За сутки до нее больному рекомендуют отказаться от употребления пищи (разрешается пить только воду), удаляют волосяной покров в области крестца и копчика, делают очистительную клизму или дают слабительное средство. Но самое важное: пациента обследуют на предмет других заболеваний. Обязательно делают УЗИ сосудов и органов малого таза, МРТ, КТ, ОАМ, ОАК, биохимический анализ крови. Удаляют кисту копчика под местным или общим наркозом. Операция может проводиться несколькими способами. Каким именно — решает врач в каждом конкретном случае в зависимости от тяжести заболевания и общего состояния пациента.

Закрытый способ предполагает полное удаление кисты. При помощи скальпеля хирург делает разрез в крестцово-копчиковой области и иссекает кисту. После этого рану зашивают, а поверх нее накладывают повязку. Этот метод лечения копчиковых кист — один из самых лучших. Он легко переносится больными, да и риск возникновения послеоперационных осложнений намного ниже. Но риск рецидива все равно остается.

Открытый способ. Во время такой операции кисту также удаляют полностью. Однако зашивают операционную рану, создавая естественный дренаж. Открытый способ операции применяют во время обострения кисты и на фоне ее осложнений. Риски повторного появления кисты практически сводятся к нулю. Однако у этой операции есть большой недостаток — длительный послеоперационный период, который может занимать более 2 месяцев.

Метод Баском. Кисту на копчике иссекают полностью. При этом ушивают первичное отверстие и устанавливают дренаж в области вторичного. Операция довольно-таки сложная, зато она дает минимум послеоперационных осложнений.

Только ближе к 40 годам из-за постоянных микротравм и после чрезмерных физических нагрузок в кисте начинает развиваться воспаление.

Метод Каридакиса. Этот метод оперативного вмешательства предполагает полное удаление кисты вместе с кожными покровами, где она была сформирована. При этом рана, которая образуется в ходе операции, выносится в межъягодичную складку и после заживления становится практически невидимой. На сегодняшний день метод Каридакиса самый популярный. Он позволяет не только избавиться от самого образования, но и снизить риски рецидивов и возникновения осложнений.

Независимо от того, каким методом проводилась операция, до полного восстановления важно придерживаться врачебных рекомендаций.

Как себя вести после операции

Первые сутки после того, как была удалена копчиковая киста, больной должен соблюдать постельный режим. Вставать, а тем более садиться, запрещается, так как могут разойтись швы, а затем воспалиться рана. Садиться нельзя на протяжении 3-4 недель, а также спать на спине (это дает большую нагрузку на копчик), поднимать тяжести и выполнять даже умеренные нагрузки. Помимо этого, больному необходимо постоянно следить за гигиеной. Ежедневно принимать душ, притом только теплый, пользоваться детским мылом без содержания красителей и отдушек. Жесткие мочалки использовать нельзя.

* Важно следить за ростом волос в крестцово-копчиковой зоне и по необходимости сбривать их, пока не будут сняты швы. А их снимают, как правило, на 4-8-й неделе после операции.

* Если беспокоят сильные боли в области крестца и копчика, назначаются обезболивающие препараты. Прием противовоспалительных лекарств обязательно на протяжении 3-4 недель после операции. От того, насколько правильно человек выполняет все рекомендации врача в период реабилитации, зависит его дальнейшее здоровье.

* Чтобы избежать повторного появления копчиковой кисты, сведите к минимуму физические нагрузки, откажитесь от сдавливающей одежды и белья с жесткими швами. Если спустя некоторое время после операции снова появились признаки копчиковой кисты, поспешите к врачу. Возможно, потребуется повторное хирургическое вмешательство.

И. В. Смолов, хирург, врач высшей категории

На приёме у хирурга

Болит под мышкой? Иди к врачу!

УРОНИЛ ТАБУРЕТ НА НОГУ...

Ребенку 3,6 года. Уронил табурет на ногу, теперь на пальце образовалась гематома размером около 0,7 мм. Прикладывали «Троксевазин» и «Долобене», лечились магнитом, ультратоком с гидрокортизоновой мазью — гематома не рассосалась. Внутри нее какая-то жидкость или мягкая шишка, которая движется под кожей. При нажатии не болит. Что делать? Ведь прошел почти год...

Валентина, Калужская обл.

Вполне похоже на организовавшуюся гематому. Это значит, что часть крови, составлявшая гематому, не смогла рассосаться, и теперь вы видите этот остаток. Учитывая размер 0,7 мм, лучше не предпринимать никаких медицинских действий. В любом случае это не опасно для ребенка. И, возможно, через какое-то время гематома исчезнет сама.

Прогревать область подмышек запрещено даже здоровым людям.

МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ТЁПЛЫЕ КОМПРЕССЫ?

В последнее время у меня болит под мышкой с левой стороны. Никаких опухолей не прощупывается. Что это может быть? Можно ли делать теплые компрессы, которые облегчают боль?

Т. Н. Житинкина, Орловская обл.

Причин боли в области подмышек много. Она может быть вызвана травмами мышц, сухожилий и кожи (при бритье или депиляции), кожными заболеваниями (фурункулез, гидраденит, фолликулит), воспалением лимфатических узлов из-за инфекционных заболеваний, у женщин — мастопатией. В подмышку могут отдавать боли, связанные с сердцем, воспалениями нервов шейного и грудного отдела. Здесь могут образовываться опухоли, которые на ранних стадиях не прощупываются. Поэтому, чтобы разобраться, нужно обратиться к врачу, сделать УЗИ или рентген.

Прогревать область подмышек запрещено даже здоровым людям! Здесь расположено много лимфатических узлов, для которых высокие температуры опасны. К тому же если воспаление вызвано инфекцией, прогревания спровоцируют быстрое ее распространение и могут привести к заражению крови. Нельзя также массировать область подмышек, надавливать на них, смазывать согревающими мазями, растирать спиртовыми настойками. Прежде чем использовать какие-то народные методы и даже пить антибиотики, нужно узнать точный диагноз, а это может сделать только врач.

...А ТО ЖИВОТ СВИСАЕТ

Удалили аппендицит, швы уже сняли. Мышцы живота очень расслаблены. Понимаю, что после операции это нормально. Но когда мышцы придут в норму? А то живот очень свисает. Есть ли какая-нибудь щадящая гимнастика, которой сейчас можно заниматься?

Юлия Н., Новгород

Если операция была лапароскопическая, заниматься можно через 1,5 месяца, а если открытая — через 3 месяца.

И. Л. Абрамович, врач высшей категории

Авось поможет

■ ЛИМФОУЗЛЫ ПОД МЫШКОЙ УВЕЛИЧИЛИСЬ? ПОПРОБУЙТЕ НЕДЕЛЮ-ДРУГУЮ ПРИКЛАДЫВАТЬ МАЗЬ «ЛЕВОМЕКОЛЬ».

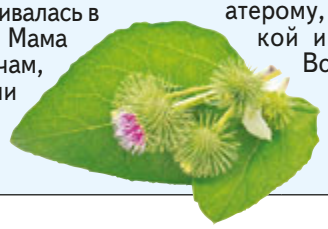
■ БОЛИ В ОБЛАСТИ ПОДМЫШЕК МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТРАВМЫ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ. У ЖЕНЩИН — МАСТОПАТИЯ.

■ В ПОДМЫШКУ МОГУТ ОТДАВАТЬ БОЛИ, СВЯЗАННЫЕ С СЕРДЦЕМ, ВОСПАЛЕНИЯМИ НЕРВОВ ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛА.

Сам себе доктор

Моя мама мучилась от атеромы на затылке

Да так, что спать не могла. Это доброкачественное новообразование, вызванное закупоркой сальных желез кожи. Атерома постепенно увеличивалась в размере и болела. Мама обращалась к врачам, но они предлагали только операцию. Как-то в очереди разговорилась с женщиной, и та поделилась с ней рецептом, который в свое время ей помог. Дома мама рассказала мне о нем. Мы решили приготовить лекарство. Выкопали в огороде корень лопуха, промыли, пропустили через мясорубку и смешали с горячим свиным нутряным жиром в соотношении 1:1. Смесь настаивали трое суток, затем отжали через марлю. Мазь мама нанесла на атерому, закрепила повязкой и держала 3 дня. Вскоре шишку прорвало и гной вышел наружу.



О. Н. Вершинина, Читинская обл.

Ноготь врос...

Когда боковой край ногтя начинает упираться в околоногтевой валик, вначале появляется боль, потом покраснение, палец опухает. Если ситуацию запустить, из-под ногтевой пластины начинает выделяться гной...

ПОЧЕМУ ВРАСТАЮТ НОГТИ

* Самая частая причина — глубоко срезаются боковые края ногтя.
* Длительное давление и травмирование ногтевого валика тесной узкой обувью, особенно в сочетании с высокими каблуками — они тоже плохо сказываются на ногтях.
* Наследственная предрасположенность.
* Причиной могут стать деформация стопы, плоскостопие, косолапость.
* Из-за грибка ногти становятся толще, слоятся и врастают в ногтевой валик.
* На фоне артрита происходят изменения костей суставов.
* После травмы пальца.
* Воспалительные заболевания, нарушение кровообращения, особенно при венозных болезнях, также провоцируют врастание ногтей.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЛЕЧИТЬСЯ САМИ

Чтобы снять боль, человек ошибочно старается еще короче срезать вросший край ногтя. Но этим наносит еще большую травму ногтевому валику и провоцирует воспаление. Не пытайтесь удалить вросший ноготь самостоятельно. Вы рискуете в очаг воспаления занести дополнительную инфекцию. Последствиями могут стать опасные осложнения, например образование так называемого дикого мяса. Или и того хуже — воспаление кости (остеомиелит) и гангрена, что в конечном итоге нередко заканчивается ампутацией конечности. Если чувствуете, что улучшений нет, а боли усиливаются, поспешите к хирургу.

ВРОСШИЙ НОГОТЬ НАДО УДАЛЯТЬ

Ноготь хирург удаляет полностью или ту часть, которая вросла. Такая операция проводится под местной анестезией или под наркозом. Еще вросший ноготь удаляют лазером, проводят радиоволновое лечение. Суть двух последних способов лечения: удаляется лишь вросшая часть ногтевой пластины. Окружающие ткани при этом не травмируются, швы не накладывают.

ЭТИ СОВЕТЫ ВАМ ПРИГОДЯТСЯ

* Не везде есть лазер и радиоволновой аппарат, поэтому лечение проводят хирургическим путем. Эту непустяковую операцию доверяйте провести лишь опытному хирургу. Он наверняка за годы работы накопил немало хитростей, чтобы провести операцию и не допустить повторного врастания ногтя.
* Не верьте тому, что рана после любого способа лечения зарастет на 3-5-й день. Да, за это время боль стихнет и ранка покроется корочкой, но заживление под ней будет проходить 7-10 дней.
* Чтобы довести палец до состояния гнойного воспаления кости (остеомиелита) и тем более до гангрены, надо хорошо постараться.
* Если уж выбирать способ избавления от вросшего ногтя, то радиоволновой.
* Ни один способ не дает 100%-ную гарантию того, что ноготь не будет врастать снова. Поэтому ухаживайте за ногами так же хорошо, как за руками, и даже лучше.

В. К. Зайцев, хирург

Шишки после уколов

● Самый популярный в народе рецепт избавления от шишек — медовые лепешки. Некоторым помогают компрессы из ржаного хлеба с медом. А также капустные листья и алоэ на больное место. Правда, делать это надо 2-3 раза в день, и передвигаться с такими компрессами неудобно.

● Сетка из йода — еще один универсальный способ, которым многие пользуются «на всякий случай». Его хвалят, но и этот метод не всегда помогает. Он хорош лишь на начальном этапе, когда курс уколов только начинается. Но если шишкам уже несколько дней, рисовать сетку, как говорится, уже «до одного места».

● Разнообразные спиртовые компрессы также помогают не всем. Но если вы все-таки решите ставить спиртовой компресс, область, на которую будете накладывать, предварительно смажьте увлажняющим или питательным кремом. Иначе будет ожог.

Шпоры на пятке

Насыпьте в пол-литровую банку перегородки от 3 кг грецких орехов, залейте их 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 2 недели до образования темно-коричневой жидкости. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения продолжайте, пока не выпьете всю настойку. При необходимости его можно повторить.

■ Нарежьте мелкими кусочками в стеклянную емкость 100 г несоленого свиного сала или положите такое же количество смальца, влейте 100 мл уксусной кислоты, добавьте 1 разбитое куриное яйцо со скорлупой. Все тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 21 день, периодически помешивая, пока не образуется однородная белая эмульсия с резким запахом. Пятку попарьте в горячей воде и на больное место, а также на подошву, наложите эмульсию, прикрыв ее ватным тампоном и завязав бинтом. Можно просто втереть эмульсию в пятку и подошву и надеть носки. При появлении жжения процедуру прекратите, смыв эмульсию теплой водой. Проводите процедуру 3-5 дней. При необходимости ее можно повторить через 2-3 дня.

■ Натрите на терке половину головки чеснока и привяжите кашицу к больному месту. Можно делать это на ночь, но в случае появления жжения процедуру надо прекратить. Кроме того, можно насыпать в носки молотый красный перец или картофельный крахмал и ходить так в течение дня.

■ Летом с утра привяжите к подошвам свежие листы лопуха, подорожника, мать-и-мачехи и так ходите весь день, раз или два сменив зелень. Зимой можно прикладывать листья капусты.

■ Еще один летний рецепт: 60 головок опавшего одуванчика залейте 1 стаканом нашатырного спирта, настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите и смазывайте шпору этой настойкой.

Болят суставы?

Кому категорически нельзя принимать обезболивающие таблетки, инъекции, свечи? Они нежелательны при тяжелых заболеваниях сердца, сосудов, почек, осложненном сахарном диабете. У пациентов с желудочно-кишечными заболеваниями прием таких таблеток может привести к язве желудка или внутреннему кровотечению. Что делать, если анальгетики и противовоспалительные препараты пить нельзя? Использовать обезболивающие средства для наружного применения — гели, кремы, мази. Они действуют непосредственно на очаг боли и не оказывают негативного воздействия на весь организм.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЧУМА 21 ВЕКА

Как можно погасить неинсулинозависимый диабет и что вам срочно необходимо узнать о сахарном диабете

Я думала, что меня это никогда не коснется, ведь я веду правильный образ жизни! Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я здорова и меня ничего не беспокоит, но всего лишь...

6 месяцев тому назад

Это было так необычно и странно для меня – я приходила с работы домой совершенно без сил. Но при этом я не просто уставала, мне казалось, что уже утром я вставала совершенно без сил.

У меня млели руки, было ощущение, что каждый палец колют 1000 иголок, часто кружилась голова. Любые ранки заживали очень долго, я чувствовала постоянную жажду – и при этом бесконечно бегала в туалет по-маленькому. Это продолжалось уже больше года и это при том, что мне всего 42 года! Я поняла, что жить так я не смогу – мне нужно было справиться с этим состоянием.

Хождения по врачам не давали ответа

Я начала ходить к докторам, и никто не мог внятно ответить, что со мной происходит. По всем признакам и результатам исследований я была здорова. При этом с каждым днем мне становилось хуже. И в какой-то день я просто не смогла встать с кровати. Прямо с самого утра у меня начали дрожать руки, кружилась голова и мужу пришлось вызвать скорую помощь.

Обычная скорая помощь

На вызов приехала молодой врач. Давление и температура были в норме – при этом по моему самочувствию она предположила у меня наличие сахарного диабета. Экспресс анализ подтвердил такое предположение. Да, к сожалению диагноз был однозначен, у меня был сахарный диабет. Сколько всего мне тогда предстояло узнать об этой болезни.

Когда врач уехала, меня преследовала только одна мысль – где я могла подхватить эту ужасную болезнь. Как мне теперь стыдно, что мы не знаем ничего о течении этой болезни. Представьте себе, что только в России 38 миллионов человек уже больных диабетом или с так называемым преддиабетом. Только вдумайтесь в эту цифру!!! – 38 миллионов человек. Сейчас я уже знаю, что независимо от того, страдаете вы лишним весом или нет, занимаетесь спортом или нет – вы можете заболеть сахарным диабетом уже завтра. Основной риск кроется в нашей еде!

Ужасающая статистика диабета

На нашей планете подтверждено 250 миллионов случаев заболевания. Врачи утверждают, что по крайней мере столько же больных просто не обращались за диагностикой. Из них 90% - это сахарный диабет второго типа, к счастью у меня диагностировали именно его и я уже научилась справляться с ним. Я прямо сейчас научу вас примериться с этим диагнозом – и вы поймете, что сахарный диабет можно погасить.

Первые дни со страшным диагнозом

Когда у меня прошел первый шок от осознания того, что я больна, а точнее согласно официальной медицине неизлечимо больна, я приняла решение –я выживу!

Во-первых: Я узнала, что существует специальная премия – Медаль Джослина – которая выдается пациентам, прожившим с сахарным диабетом 20, 50 и даже 80 лет.

Во-вторых: Я знала, что, поменяв образ жизни, мы способны регулировать уровень сахара в крови.

А значит мне предстоял путь – который сделает меня здоровой!

Звонок доктору

После того, как успокоилась, я приняла решение позвонить врачу. К счастью, она вспомнила и меня и мой случай. Я задала ей вопросы:

- Можно ли избавиться от сахарного диабета второго типа – Да,- Ответила врач, на той стадии, где мы его сейчас обнаружили – мы можем прекратить симптоматику вашего диабета полностью.
- Мне нужна для этого серьезная медицинская помощь?
– Нет, неинсулинозависимый диабет лечится изменением образа жизни и питания, есть правда секрет...

Секрет для диабетика

Молодой специалист мне рассказала, что ученые давно обнаружили, что есть некоторые продукты питания, которые оказывают значительное влияние на содержание сахара в крови. Один из них – гингерол, который содержится в корне имбиря. Он позволяет нашему организму снизить уровень глюкозы и увеличит восприимчивость к инсулину, что естественным образом снижает уровень сахара в крови.

- Это просто и очень понятно – но где же мне его взять?
- Купить его еще проще, чем осознать его пользу для избавления от этого страшного заболевания. Записывай телефон.

Я хочу быть здоровой!

Так подумала я, набирая номер 8-800 250-35-70. Сотрудник компании Мед комплекс очень подробно рассказал мне, что имбирь можно и нужно применять при борьбе с сахарным диабетом второго типа, он влияет на усваиваемость инсулина, что в 93% случаев прекращает проявление симптомов практически полностью. Я немедленно заказала себе акционную упаковку на 240 таблеток с большой скидкой. Мне объяснили, что нужно принимать таблетки 3 раза в день во время еды по 1-2 штуки, запивая водой.

Прошло 6 месяцев

У меня не осталось никаких признаков заболевания. Организм полностью научился жить заново. Я здорова, чего и Вам желаю.

Для этого, немедленно сделайте заказ, позвоните на Горячую линию: 8-800 250-35-70

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают имбирь "суперпродуктом" и рекомендуют его как средство для снижения уровня сахара и контроля лишнего веса. ИМБИРОТАБС - это современное решение, которое позволяет использовать все ценнейшие свойства корня имбиря, при этом в удобной для применения форме! **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Имбиротабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU. BE02.B.01046/19

РАСПРОДАЖА!

60 таблеток Имбиротабс = 1249 руб.
(Курс начальный) КОД ТОВАРА: 706 06 217
120 таблеток Имбиротабс = 2000 руб.
(Курс поддерживающий) КОД ТОВАРА: 706 06 218

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 таблеток за 3000 рублей! (Курс Эффективный)!!!
КОД ТОВАРА: 706 06 219
+ почтовые расходы

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный.
или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03
Адрес для писем:
115088 Москва, а/я №121, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"
Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться.Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Намотай на ус

Когда миому не надо лечить

Врач нашел миому. Надо ли срочно оперироваться?

Миома — это доброкачественное заболевание матки, которое, к счастью, не перерождается в рак. Максимум, на что она способна, — нарушить качество жизни, вызывая боли, кровянистые выделения, обильные месячные. Она может помешать наступлению беременности. Все решается индивидуально. Более того, можно сказать, что не все миомы надо лечить.

1 Если не хотите всерьез лечить миому, не забывайте ежегодно делать УЗИ. Узел растет с маленьких размеров, и на ранней стадии решить проблему проще. У Сталина была фраза: «Нужно быть смелым человеком, чтобы быть трусом в Красной армии». У гинекологов есть подобная: «Нужно быть очень смелым, чтобы не делать УЗИ 5-7 лет».

2 Бессимптомную миому не лечат. Кроме двух случаев — если она растет от УЗИ к УЗИ и если вы планируете беременность (узлы могут повлиять на вынашивание плода).

3 Эффективного медикаментозного лечения нет. Можно принимать препараты, и миома уменьшится. Но по окончании лечения вернется к тем же размерам.

4 Нет практически ни одной ситуации, в которой нужно было бы удалять матку из-за миомы. Эту операцию, как правило, можно заменить на эмболизацию маточных артерий.

5 Профилактика миомы — много беременностей или длительный прием контрацептивов. Но гарантия не 100%-ная.

6 Большинство узлов, прошедших через беременность, погибают, и у миомы есть гарантированный конец — с наступлением менопаузы.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

■ ПРИ ИМПОТЕНЦИИ СМЕШАЙТЕ ОРЕХИ С МЕДОМ В РАВНОЙ ПРОПОРЦИИ. ЕШЬТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕ И АЛКОГОЛЯ. ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН РЕПУ, МОРКОВЬ, СВЕКЛУ.

■ СТАНДАРТНЫЙ СРОК ХРАНЕНИЯ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯЙЦЕКЛЕТОК — 5 ЛЕТ.

■ ПОСЛЕ РАЗМОРАЖИВАНИЯ ГОТОВЫ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ 71-79% ЯЙЦЕКЛЕТОК.

Кое-что новенькое

В России запущена программа «Гибридное донорство». Женщины теперь могут бесплатно сохранить яйцеклетки, если часть из них передадут анонимно в донорский банк. Сегодня не все могут потратить на сохранение яйцеклеток 200 тысяч рублей, чтобы воспользоваться ими в будущем. Теперь их можно сохранить бесплатно. На персональное хранение пойдет 25% от всех полученных яйцеклеток. Остальные будут предложены бесплодным парам.

ЛАПША
из писем читателей

На самом деле наша первая брачная ночь была триста пятьдесят седьмой.
Анна, Самарская обл.

***

Похоже, у нас с женой наступил климакс общения.
Роман, Уфа

***

От меня все время залетают. Это нормально?
Виталий, Красноярск

***

Семейная жизнь научила меня долго обходиться без женщины.
Олег, Омск

Брить или не брить?

Для вас, мадам

Регулярное удаление волос с чувствительной зоны, окружающей вульву, включая большие половые губы, приводит к микроповреждениям кожи.

Бостонские врачи обследовали около 500 молодых женщин, которым поставили диагноз вульводиния (болезненные ощущения в области вульвы). Их опросили по поводу привычек и образа жизни. В частности, какую одежду они носят, как предпочитают ухаживать за интимными зонами. Вот что выяснилось. Если женщина постоянно носит тесные джинсы, легинсы и обтягивающее нижнее белье, риск вульводинии у нее вдвое выше, чем у тех, кто выбирает свободную одежду. Еще большее значение имеет интимная стрижка и бритье. Те, кто регулярно и полностью сбривает лобковые волосы, повышают свой шанс на вульводинию на 74% по сравнению с теми, кто ограничивается областью бикини и оставляет по центру хотя бы узкую полоску волос. А все потому, что регулярное удаление волос с чувствительной зоны, окружающей вульву, включая большие половые губы, приводит к микроповреждениям кожи лезвием станка. Это проявляется в виде раздражения, воспалений, дискомфорта и болевых ощущений. В конце концов это выливается в такое неприятное заболевание, как вульводиния.

Картину дополняют тесное нижнее белье и джинсы, ношение которых затрудняет доступ воздуха к коже, создавая идеальные условия для опрелостей и развития генитальных инфекций. На основе этих выводов врачи рекомендуют не увлекаться интимным бритьем, делать это без лишнего фанатизма и не слишком часто. Нежелательно брить лобок наголо: чем больше будет оставаться волос вокруг половых губ, тем лучше. Не нужно в угоду моде постоянно обтягивать интимную зону легинсами. Лучше чередовать тесную и свободную одежду. Это предохранит от воспалений и вульводинии.

Мужские проблемы — *На приёме у андролога*

Обострился простатит

СЕКСОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Мне 32 года. Поставили диагноз хронический простатит. Очень волнует вопрос: можно ли заниматься сексом во время обострения болезни?
Иван, Саратовская обл.

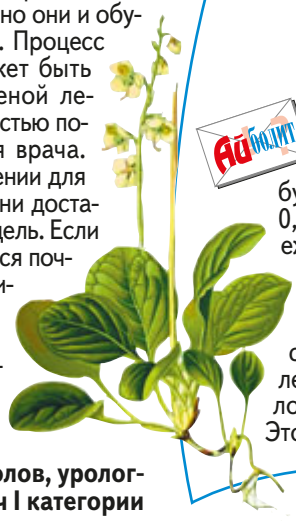
При обострении хронического простатита, когда беспокоят частые мочеиспускания и боль, влечение снижается, и мужчине часто бывает не до секса. Но в спокойном периоде болезни регулярная половая жизнь очень важна для здоровья. Без секса у мужчины, страдающего длительным заболеванием простаты, особенно нелеченым, предстательная железа рубцуется, возникает так называемый ее склероз. А значит, нарушается мочеиспускание и, как следствие, снижается половое влечение.

НЕУЖЕЛИ ДЕРМАТИТ ТАК СЛОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ?

Примерно год назад у меня головка члена и крайняя плоть покрылись мелкими прыщиками, появился зуд. Обратился к врачу, прошел обследование. Венерических заболеваний, к счастью, не обнаружилось. Уролог поставил диагноз дерматит, выписал лекарства. После лечения ничего не изменилось. Из-за этого я уже год не веду половую жизнь, боюсь встречаться с женщинами. Неужели дерматит так сложно вылечить?
Семен, Липецк

Под дерматитом понимают лишь воспалительный процесс кожных покровов. Причин, которые его вызывают, много. Именно они и обусловливают лечение. Процесс выздоровления может быть длительным, со сменой лекарств и необходимостью постоянного контроля врача. При правильном лечении для избавления от болезни достаточно нескольких недель. Если же симптомы держатся почти год, это настораживает. Или вы нерегулярно посещали врача, или он неправильно поставил диагноз. Необходимо повторное обследование.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории



Настойка грушанки помогла и мне, и жене

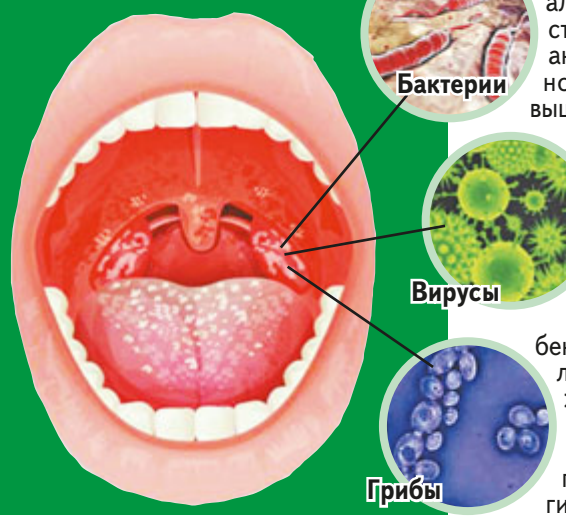
С воспалением предстательной железы сложно справиться, поэтому мой рецепт наверняка пригодится читателям любимой газеты. Лечился я так: всыпал в темную бутылку 50 г сухих измельченных листьев грушанки и залил 0,5 л водки. Поставил бутылку на 3 недели в темное место и ежедневно взбалтывал смесь. Затем процедил и поставил в холодильник. Настойку принимал по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, запивая 1/4 стакана кипяченой воды. Когда выпил все снадобье, сделал перерыв на месяц (за это время приготовил новую порцию) и повторил лечение. После этого все симптомы болезни как рукой сняло, и обследование у врача подтвердило, что я здоров. Этой же настойкой жена вылечила воспаление придатков.

М. Н. Мохов, Краснодарский край

Авторитеты дают советы

У малыша ангина

Красное горло — это еще не ангина. Если горло болит и есть насморк, то, скорее всего, это острая респираторная инфекция. Ангина же представляет собой воспаление небных миндалин (гланд). Поэтому, заглядывая заболевшему ребенку в рот, надо смотреть не на заднюю стенку горла, а на миндалины. Если они покраснели и отекли, значит, есть воспаление.



Виноваты не только бактерии

Возбудителями ангины могут быть вирусы, бактерии (причем не только стафилококк и стрептококк, но и те инфекции, что передаются половым путем, например микоплазма, хламидии) и даже грибки. И хотя считается, что большинство ангин бактериальные, это не так. Именно вирусные ангины — самые частые. И опасность представляют не какие-то там редкие вирусы, а самые что ни на есть распространенные, — тот же аденовирус, который также провоцирует обычную ОРВИ, или вирусы группы герпеса, вызывающие мононуклеоз.

Главный путь передачи тонзиллита — воздушно-капельный, поэтому заразиться от носителя болезни достаточно легко. Дети могут подхватить ангину как при прямом контакте с больным, так и через посуду или игрушки. Кстати, родителям, чей малыш заболел, тоже рекомендуется надевать маску и тщательно мыть руки, чтобы не заболеть самим.

Как распознать ангину

Классическим началом ангины считается резкое повышение температуры. Она может доходить до 40°С и не спадать несколько суток. А вот боль в горле, как правило, присоединяется не сразу. Однако вскоре горло начинает болеть так, что ребенку трудно глотать пищу и даже пить воду. Если вызванный на дом врач замечает увеличенные миндалины и белый налет на них, он ставит диагноз тонзиллит. Хотя, если ангина вызвана не стафилококком, а другими бактериями и вирусами, таких признаков может и не быть. Остаются только долговременный жар, острая боль в горле и иногда — увеличенные лимфоузлы под нижней челюстью. К общим для всех форм и видов ангины симптомам можно отнести также слабость организма, отсутствие аппетита, ломоту костей и суставов, головную боль.

Маленькие дети больше склонны к вирусной ангине. Диагностировать ее можно по маленьким пузырькам красного цвета, расположенным по краю нёба, и покрасневшим миндалинам. При этом температура поднимается до 39-40°С и сопровождается рвотой.

Когда возбудителем ангины является стрептококк, миндалины и заднее нёбо покрываются множеством белых пузырьков и краснеют. Когда миндалины стали ярко-красного цвета с толстым налетом желтого, грязно-серого, серо-желтого или белого цвета, нужно немедленно вызвать врача. Это может быть предпосылкой инфекционного мононуклеоза или дифтерии. Их лечат только в больнице.

Что можно и чего нельзя делать до прихода врача

Родители могут:

* давать заболевшему ребенку теплое питье, чтобы смягчить горло и восполнить дефицит жидкости в организме. В чай можно добавлять лимон;
* полоскать малышу горло теплой водой с солью несколько раз в день (1/2 чайн. ложки соли на стакан кипяченой воды);
* если температура поднялась выше 39°С, дать ребенку жаропонижающее средство;
* перед сном вывести малыша в другую комнату и хорошо проветрить детскую, чтобы ночью ребенку было легче дышать.

ДО ПРИХОДА ВРАЧА МОЖНО ДАВАТЬ ЗАБОЛЕВШЕМУ РЕБЕНКУ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ, ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ ГОРЛО И ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ. В ЧАЙ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЛИМОН.

Родителям нельзя:

* если температура не выше 39°С, сбивать ее с помощью лекарств. Жар говорит о том, что иммунитет малыша борется и пытается справиться с болезнью;
* смазывать миндалины ребенка йодом или любым другим раствором, пока целесообразность этого шага не подтвердит врач;
* делать без ведома врача компрессы, перевязывать горло теплым шарфом, особенно если держится высокая температура;
* давать малышу антибиотики по своему усмотрению. Не факт, что они вообще будут нужны в схеме лечения, которую определит врач. Но даже если без них обойтись не удается, безошибочно выбрать средство, его дозировку, частоту и длительность приема может только врач. И не пытайтесь прервать курс выписанных антибиотиков, если ребенку стало лучше. Нормализация температуры и исчезновение боли в горле не говорит о том, что инфекции больше нет в организме. Неправильным или не до конца проведенным лечением можно лишь загасить симптомы и перевести инфекцию в дремлющий режим, то есть сделать хронической со всеми вытекающими опасными последствиями.

Лечимся правильно

Главная задача при тонзиллите — устранить гнойное воспаление ткани миндалин. С этой целью при бактериальной ангине в большинстве случаев назначаются антибиотики. Какие именно, как уже говорилось выше, может решить только врач. Самолечение ангины у детей недопустимо. Вирусную ангину лечат интерфероном.

Установить точный диагноз может только специалист при тщательном осмотре ребенка. Многие другие заболевания вызывают схожие с тонзиллитом симптомы, но их лечение может отличаться. Неправильное лечение ангины может привести к серьезным осложнениям, таким как ревматоидный артрит, пиелонефрит, гломерулонефрит и другие. Осложнения хронического тонзиллита часто бьют по сердцу, суставам и почкам.

КЛАССИЧЕСКИМ НАЧАЛОМ АНГИНЫ СЧИТАЕТСЯ РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ. ОНА МОЖЕТ ДОХОДИТЬ ДО 40°С И НЕ СПАДАТЬ НЕСКОЛЬКО СУТОК. А ВОТ БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАК ПРАВИЛО, ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ НЕ СРАЗУ.

Точно определить возбудителя заболевания может только анализ мазка из зева, но поскольку его готовность занимает много времени, часто лекарства назначаются по результатам осмотра. В этом случае врач может использовать правило трех дней. Если в течение этого времени больному не станет лучше, значит, лечение было выбрано неверно и надо назначать другое.

Чтобы снизить риск ошибок, с самого начала все-таки лучше сдать общий анализ крови. Повышенный уровень лейкоцитов и СОЭ позволит судить о выраженности воспаления. А соотношение лимфоцитов и нейтрофилов подскажет, что вызвало болезнь, — вирусы или бактерии. При вирусной ангине, как правило, повышаются лимфоциты, при микробной — нейтрофилы.

При лечении ангины назначается постельный режим. Ребенку нужно обеспечить покой, отсутствие нагрузок, обильное питье, мягкую нераздражающую горло пищу. Для лечения бактериальной стрептококковой ангины назначаются антибиотики группы пенициллинов (амоксициллин с клавулановой кислотой), макролидов (азитромицин, кларитромицин), а также цефалоспорины и карбапенемы.

Симптоматическое лечение ангины направлено на снижение таких проявлений, как лихорадка, местная инфекционно-аллергическая реакция. Для этого могут назначаться антигистаминные препараты, парацетамол, «Нурофен» и другие нестероидные противовоспалительные средства. Для уменьшения местного воспалительного процесса показаны полоскания или орошения горла антибактериальными средствами, например «Гексоралом», «Мирамистином».

После завершения назначенного врачом-отоларингологом лечения нужно обязательно сдать контрольный общий анализ крови, даже если ребенок уже прекрасно себя чувствует и ни на что не жалуется. Хорошие анализы будут залогом того, что заболевание у малыша полностью прошло и больше вас уже не побеспокоит.

И. В. Шевцова, отоларинголог, врач I категории

ХРОНИЧЕСКИЙ ВИРУСНЫЙ ТОНЗИЛЛИТ (ВЫЗВАННЫЙ, НАПРИМЕР, ВИРУСОМ ЭПШТЕЙНА–БАРР) МОЖЕТ УДАРИТЬ ПО ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ, А ЗАТЕМ ДАЖЕ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ У РЕБЕНКА САХАРНОГО ДИАБЕТА I ТИПА. ТАК ЧТО ЛЕЧИТЬ АНГИНУ НУЖНО СЕРЬЕЗНО.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ КАЛЬЦИЕВАЯ ПОДАГРА

Мне 55 лет. Недавно врачи диагностировали кальциевую подагру. Отложения кальция у меня под кожей правого предплечья — в районе локтя и большого пальца правой руки. Примерно раз в три месяца рука опухает в районе локтевого сустава и поднимается высокая температура. Так было уже 4 раза. Врачи прописали колхицин, но я хочу попробовать полечиться народными средствами. Может, у кого-то есть проверенный рецепт?

Т. А. Малюнова, Амурская обл.

УЖЕ 10 ЛЕТ У МУЖА ЭМФИЗЕМА ЛЁГКИХ

Моему мужу 65 лет. Уже 10 лет у него эмфизема легких. Бросил курить 3 года назад, прибавил в весе, делает специальные упражнения. Но каждые 2-3 месяца у него повышается температура до 38-39°С, появляется зеленая мокрота. Дышать становится тяжело даже при незначительной нагрузке, например при ходьбе. Врач ставит диагноз легочная инфекция, назначает антибиотики. Через 5 дней состояние улучшается, а через 2-3 месяца все начинается снова — и так последние 3 года.

В последнее время антибиотики стали действовать хуже. А вот уже около месяца мужу тяжело дышать, даже если просто идет в туалет и обратно. Температуры нет, мокрота зеленоватая. Принимал антибиотики, но улучшений нет. Обычно супруг принимает «Спириву» (1 раз в день), аэрозоль «Серетид» (2 раза в день), аэрозоль «Вентолин» (по необходимости). Недавно врач добавил преднизолон и фуросемид. Может, кто-то подскажет, почему у мужа вдруг резко ухудшилось состояние? Если кто-то живет с эмфиземой, напишите, как удается поддерживать состояние? Будем благодарны за отклики!

Раиса, Пензенская обл.

Мой годовалый сынок недавно переболел менингитом

Айболит

Страшно вспоминать, что нам пришлось пережить. Врач сначала поставил простую ОРВИ, но температура долго не проходила и не опускалась ниже 38°С. Стоило покормить сыночка, как его сразу рвало, даже от воды! Родничок у нас еще не зарос к тому времени и очень сильно воспалился. Прямо шишка появилась, но врачи на нее не обращали внимания! А это сразу должно было указать на менингит! То время до сих пор вспоминаю как страшный сон. Сын был на волоске от смерти, за 3 дня просто высох! Утром не смог проснуться, вызвали скорую. На меня, естественно, наорали, что ребенок полуживой. Сыночка увезли в больницу в коме! Мой малыш остался жив, но я очень переживаю за последствия. Как может отразиться на здоровье менингит? Может, уже сейчас нужно пройти какие-то обследования, сдать анализы, чтобы не упустить время? Буду благодарна всем, кто откликнется.

Оксана, письмо с сайта

КТО ЖИВЁТ С БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНЬЮ, ЧЕМ СПАСАЕТЕСЬ?

Год назад у меня начались проблемы со здоровьем. Первыми стали беспокоить глаза. Пошла к окулисту, обнаружили ресничного клеща. Очень испугалась, но прочитала, что он есть почти у всех, просто активизируется только при слабом иммунитете. Дальше — больше. Стали болеть суставы, начала кружиться голова, при ходьбе немели ноги, не отпускало сильное сердцебиение, мучил жар, даже если было холодно. Сделала ультразвуковую допплерографию сосудов головы и шеи. Диагноз — нарушение кровоснабжения головного мозга. Невролог назначил лечение, после которого почувствовала себя намного лучше. Головокружения прошли, онемение тоже. Но плечевые и локтевые суставы по-прежнему болели. Еще тяжело было вставать с корточек. Пошла на йогу — думала, поможет. Втянулась, даже понравилось, но при выполнении упражнений появилась сильная дрожь в ногах, да и учащенное сердцебиение не прошло. Только тогда я сдала анализы на гормоны ТТГ, T_3 и T_4. Они показали отклонения от нормы в сотни раз! Непонятно, почему окулист, а особенно невролог, сразу не отправили на дополнительные анализы на гормоны. Эндокринолог поставил диагноз диффузно-токсический зоб (базедова болезнь). Назначил ударную дозу «Тирозола» (20 мг в день в течение трех недель) плюс средства от учащенного сердцебиения и витамины.

В течение 9 месяцев принимала «Тирозол» и сейчас продолжаю. Врач сказал, что лечение длительное — от года до полутора лет. Дозу постепенно снижает до поддерживающей. Для нормальной работы печени принимаю шрот расторопши. Чувствую себя лучше, но суставы все равно болят. Читала, что лечение не гарантирует выздоровления. В половине случаев происходит рецидив, и тогда — или операция, или лечение радиоактивным йодом. Вот это меня и волнует — как жить дальше? Пишу в надежде на отклики людей, живущих с базедовой болезнью. Напишите в «Айболит», пожалуйста, и расскажите свою историю. Чем спасаетесь? Может, есть какие-то народные средства, которые можно принимать параллельно с основным лечением?

Марьяна, письмо с сайта

ПИСК СВОДИТ МЕНЯ С УМА

Недавно был на концерте, после которого у меня заложило правое ухо, появился писк. Большого значения этому не придал, думал, пройдет само, но — увы. Запаниковал на третий день, когда прочитал в интернете, что в такой ситуации нужно срочно обратиться к врачу. На четвертый день ближе к вечеру попал на прием к лору. Он провел аудиометрию и поставил диагноз нейросенсорная тугоухость. Положили в дневной стационар, начали делать капельницы. Название препарата не запомнил, но врач сказал, что он снимает отек внутреннего уха или нерва (могу что-то напутать). Только на пятый день мне сделали первый укол дексаметазона. Одновременно ставили капельницы с «Реоглюманом», потом еще добавили «Кавинтон». Лечение не помогло, высокочастотный писк в голове остался. Сейчас принимаю «Диакарб» и «Аспаркам». Уже две недели не сплю — писк сводит меня с ума. Я в полном отчаянии! Подскажите, кто сталкивался с подобным, есть ли шанс на выздоровление или время уже упущено? Я читал, что шансы есть только в первые три дня. Очень жду откликов!

Юрий, Таганрог

СИЛЬНО КРОВОТОЧАТ ДЁСНЫ

Уже полгода у меня кровоточат десны — и сверху, и снизу. Ничего не помогает. Причем кровоточат не только когда ем или чищу зубы. Утром просыпаюсь, а во рту — застывшая кровь, из-за этого запах ужасный. Стоматолог советует пользоваться лечебными зубными пастами. Пробовала разные — толку нет. Полощу рот шалфеем и корой дуба, перекисью, смешанной с водой, эвкалиптом — не помогает. Имбирь пробовала — тоже результата никакого. Бывает, посмотрюсь на работе в зеркальце, а у меня все зубы в крови. Подскажите, что это может быть и как лечиться?

Елена, Алтайский край

После того как узнала, что у меня волчанка, жизнь разделилась на до и после

Айболит

Прошло уже 4 года с того момента, как я узнала, что у меня системная красная волчанка. Тогда жизнь разделилась на до и после. «До» я была счастливой молодой мамой, женой, дочерью. А сейчас... Началось все с обострения проблем с почками. Потом — тромбоз глубоких вен как осложнение волчанки. Искали ее долго. Много тысяч было потрачено на ненужные анализы и консультации. И вот нашлась одна светлая голова: мне посоветовали сдать кровь на антитела (на всякий случай). С тех пор 5 раз лежала в ревматологии, 5 раз проводили пульс-терапию, 3 раза делали плазмаферез. Сейчас антитела в норме. Конечно, принимаю гормоны. Врачи сказали, что волчанку спровоцировала беременность.

Вопрос «Почему я?» мучает до сих пор. Все в жизни изменилось. Я постоянно что-то лечу, каждый день пью таблетки. Постоянные анализы, консультации ревматолога... Но рада, что успела родить. С мужем были на грани развода из-за болезни. Но сейчас все хорошо. А еще я сильно поправилась. И в детстве-то не была худышкой, а гормоны помогли еще больше. Сейчас, когда ударной дозы нет и вместо преднизолона пью «Метипред», начала худеть. Знаю, что сидеть на диетах нельзя, потому кручу обруч, дышу по системе бодифлекс, пытаюсь радоваться жизни. Ведь есть дочка. Наверное, со всем уже смирилась. Боюсь только умереть, не увидев, как растет дочь. Может, эти страхи беспочвенны, и, наверное, с волчанкой живут долго. Но все равно боюсь, поэтому и решила написать. Хочется, чтобы ответили люди, которые понимают, что это такое.

Евгения, Тверская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

В последние полгода стало повышаться нижнее давление

Айболит

Всегда чувствовал себя хорошо. А вот в последние полгода стало повышаться именно нижнее давление — 130-140/100 мм рт. ст. Скачет в течение дня — то повышается, то понижается, и такое может длиться несколько дней. Из-за таких скачков ухудшается самочувствие: беспокоят неприятные ощущения в области сердца, иногда даже оно побаливает, а еще бывают головные боли. Мне 33 года, много работаю за компьютером. Не курю, не пью, занимался спортом. Последние полгода физических нагрузок нет. Есть немного лишнего веса (около 5 кг), но полным не выгляжу. Может, проблема в лишнем весе? Врачи внятного ответа не дают. Выписывали витамины, «Раунатин» и «Ново-Пассит». Может, кто-то подскажет, где искать причины? Буду благодарен.

Вадим, письмо с сайта

Спешим помочь

НАМ, МАМАМ, НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ

Для Натальи из Саратовской обл., автора письма «У моего ребенка диабет» («Айболит» №2 за 2020 г.).

Да, когда болеют наши дети, это особенно тяжело. Мой ребенок тоже уже 1,5 года болеет диабетом, а ему всего 6 лет. Мне больно от того, что приходится колоть его пальцы по 7-8 раз в день. Все-таки взрослым немного, но легче. Как удержать ребенка и объяснить ему, что многое нельзя и так будет всю жизнь? Как смотреть на него, когда он лежит под капельницей и спрашивает: «Мама, когда я выздоровлю?» Хочу поддержать всех, у кого такая же проблема: держитесь, ведь случаются же в жизни чудеса. И нам, мамам, нельзя опускать руки. Ведь наши дети верят в нас.

Вероника, Читинская обл.

После еды в желудке или кишечнике появляется резь? Пожуйте семена тмина или апельсиновую корочку до исчезновения боли.

ЭФФЕКТ ОТ ПОДОРОЖНИКА ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ

Для Залины из Дагестана, автора письма «У отца в любой момент может случиться инфаркт» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Кроме лечения, которое назначают врачи, попробуйте народные методы. Моей маме знакомая бабушка дала такой рецепт. Пять литров подорожника надо настаивать неделю в 0,5 л самогона и принимать по 1 ст. ложке натощак. Когда бутылка закончится, сделать перерыв на неделю. В это время приготовить еще порцию — и так надо выпить 5 бутылок. Лечение длится 5-6 месяцев, но эффект поразительный. И еще рецепт от гипертонии: заливают 100 г высушенного чистотела 1,5 л самогона, настаивают 2 недели. Начинают принимать настойку с одной капли утром, за 20-30 минут до завтрака, каждый день прибавляя по одной капле, и доводят до 20. Потом принимают, уменьшая ежедневно по 1 капле. После такого курса делают перерыв на 10 дней. Только помните, что чистотел ядовит, поэтому дозировку нельзя превышать.

Альбина, Татарстан

ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ ХОРОШО ПОМОГАЮТ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Для Надежды из Уфы, автора письма «Стоит что-нибудь съесть, и живот раздувается» («Айболит» №25 за 2019 г.).

То, что вы, Надежда, описываете, похоже на метеоризм, при котором живот вздувается из-за избыточного скопления газов в желудочно-кишечном тракте. При метеоризме хорошо помогают народные средства.

* Залейте 2 чайн. ложки измельченного корня барбариса 2 стаканами воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

* Заварите 1-2 ст. ложки травы льнянки обыкновенной стаканом кипятка. Настаивайте в течение 2 часов. Принимайте по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день и еще 1/4 стакана на ночь.

* Полезно также пить настой ромашки обыкновенной — по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 2-3 месяцев.

О. И. Удалов, Новосибирская обл.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТОМАТИТОМ ЗА 2-3 ДНЯ, 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА СИНИМ ЙОДОМ (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ).

Приютим

Хочу помочь тем, у кого нет жилья, кто никому не нужен

Мне 58 лет, вдова, на пенсии. Муж умер 2 года назад. Хочу приютить одинокую женщину или одинокого мужчину, можно семью, у которых нет жилья или они никому не нужны в этой жизни. Могу также приютить сироту, но только без вредных привычек, чтобы стали роднее всех родных. У меня после мужа остался дом на два входа, со светом, газом, водой, участком. Есть еще и мой дом — большой, с газом, водой и светом. Я осталась без поддержки близких. Есть дети, но у них свое жилье. Помогать они мне ни в чем не хотят. Молодежь любит поспать и ничего не делать. У них всегда есть отговорка: «У нас свои дела». Я держу живность: двух коров, кур, дойных коз, уток. Мне нужна помощь и поддержка. Обещаю прописку, помощь, если понадобится.

Также могу предложить жилье в Калужской области, в 4 часах от Москвы. Дом с газом, светом, баней, рядом с домом, у забора, колонка. Есть сад, лес, ягоды, грибы. Живет в нем мой знакомый, без вредных привычек, работает. И ему тоже нужен одинокий человек — женщина или мужчина, без вредных привычек, чтобы приглядывали за домом. Платить за жилье он будет сам.

Т. В. Федотикова, Ртищево, Саратовская обл., тт. 8-927-154-74-35

Ищу подругу для общения

Приглашаю к себе в гости женщину, можно с ребенком. У нас очень красиво, рядом лес, озеро. Отдохнете, а если понравится — останетесь насовсем. Надеюсь, вам понравится. Казань — очень красивый и старинный город, рядом реки Волга и Казанка. Мне 60 лет, по натуре оптимистка. Очень хочется найти подругу или сестру для общения. Звоните, жду в гости!

Гульчек, Казань, Татарстан, тел. 8-905-021-87-51

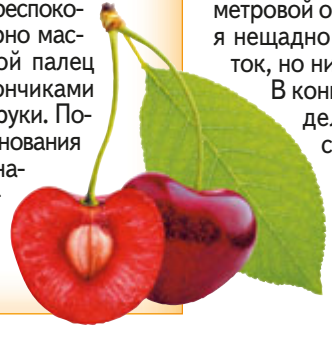
Пригодится

БЫСТРО справиться с начинающейся простудой поможет потогонный сбор. Заварите как чай 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть липового цвета и 1 часть травы душицы. Пейте горячим перед сном.

ПРИ больных бронхах полезно жевать смолу живицы. Кусочек смолы положите под язык и сосите подольше.

ЧТОБЫ улучшить пищеварение, после еды положите в рот любую фруктовую косточку и пососите ее 30-40 минут.

ГЕМОРРОЙ беспокоит? Регулярно массируйте большой палец каждой руки кончиками пальцев другой руки. После — точку у основания ногтя мизинца, нажимая на нее подушечкой большого пальца не менее 10 раз.



Из почты «Айболита»

Я не дёрнулся. Просто на снимке был туберкулёз...

Для Марины, автора письма «Три года туберкулез себя не проявлял» («Айболит» №24 за 2019 г.), и не только.

ПЯТЬ лет назад у меня внезапно начался кашель. Простуды в нашей семье случаются часто, поэтому внимания я этому не придал, пока не начал кашлять кровью. Конечно, очередь к терапевту была километровая. И всем было плевать, что я перед ними харкаю кровью в платок. Сидят рядом, ждут, вперед не пропускают. Когда попал в кабинет и все объяснил, терапевт мгновенно отшатнулась и назначила флюорографию. После нее мне сказали, что снимок смазался, и послали на рентген. В результате снимок снова смазал. По словам врача, я дернулся (вздохнул). Опять назначили рентген легких с километровой очередью. Все это время я нещадно кашлял кровью в платок, но никто меня не пропускал.

В конце концов на третью неделю этих «смазанных» снимков моя бабушка не выдержала и пошла к врачу с вопросом «не рак ли это?». На это врач ответил, что нет, похоже на туберкулез, но парень молодой, сильный, выздоровеет. На что бабуля сказала, что прошел почти месяц после обращения к врачу, но никакого диагноза мне так и не поставили. После этого разговора врач, видимо, понял, что снимки не смазаны, а я действительно болен. И это очаг болезни на снимке, а не «ты дернулся», «ты вдохнул», «через неделю приходи, заново сделаем». В итоге мне поставили диагноз открытый туберкулез легких, то есть я был разносчиком инфекции, заражающим всех вокруг.

Так я оказался в местном тубдиспансере. Честно, очень боялся, так как до этого ни разу в больнице не лежал. И был приятно удивлен — чувствовал себя как дома, несмотря на все процедуры. Медперсонал дружелюбный и позитивный, все везде чистенько и аккуратненько. Врачи, как ангелы, сошедшие с небес, — вежливые, дружелюбные, веселые. Кормили как на убой. Оказывается, что, чем упитанней больной туберкулезом, тем у него больше шансов выжить. И если кто-то начинал худеть, били тревогу. Я же в каком весе пришел, с таким и ушел. Почему? Не знаю, может, обмен веществ такой. Как мне объяснили в больнице, в основном здоровый человек заражается от больного туберкулезом. Туберкулезная палочка есть у всех, только у кого-то она активизируется, а у кого-то нет. И чаще всего кнопкой запуска является иммунитет. У алкоголиков и наркоманов он сильно снижен, поэтому они и заболевают чаще. Я же мог заразиться где-то вне дома — в маршрутке, магазине... Даже родственники со стойким иммунитетом могут принести на одежде и волосах домой заразу, которая к ним не прилипнет, а тот, у кого иммунитет слабый, заболеет. В общем, если иммунитет слабый, от греха подальше надо каждые полгода проходить флюорографию. Да и это не спасет. Ведь туберкулез может быть не только в легких. Со мной в больнице лежала женщина с туберкулезом костей стопы...

Роман, письмо с сайта

Поучительная история

Лечебная диета

После операции камушки могут появиться снова

Меня прооперировали по поводу желчнокаменной болезни. Назначили диету №5, но я не все о ней поняла. Читала, что камушки могут появиться и после удаления желчного пузыря. Что делать для профилактики?

В. Н. Антонова, Мурманская обл.

Печень теперь надо щадить

Диету №5, как правило, назначают параллельно с основным лечением заболеваний печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей. Такое питание позволяет снять обострение болезни, нормализует работу органов пищеварения. Так можно добиться и стойкой ремиссии — исчезновения неприятных симптомов.

Важно помнить, что запрещены алкоголь, жареное, жирное, копченое. Все это стимулирует выработку желчи. А при вашем заболевании страдают органы, которые ее вырабатывают. И употребление таких продуктов слишком их перегружает. В результате повышается риск обострения. Вам теперь надо щадить печень, а диета №5 как раз помогает наладить ее работу.

Что можно есть, а что нельзя?

* Супы — овощные, крупяные на овощном отваре, молочные, фруктовые, борщи и щи вегетарианские. Муку не поджаривайте, а только подсушивайте. Исключите мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, зеленые щи.

* Пшеничный хлеб — из муки 1-2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки, вчерашний. Выпечка с начинкой — тоже вчерашняя. Важно исключить очень свежий хлеб и булку, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

* Разрешены нежирное вареное мясо без прожилок, птица без кожи (отварная, а затем запеченная). Нельзя есть утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, колбасы, консервы. Вареные молочные сосиски и колбасу — не чаще 1-2 раз в неделю.

* Рыба — отварная, запеченная куском, в виде фрикаделек, котлет, суфле.

* Молочные продукты. Покупайте кефир, простоквашу, ацидофилин, сметану (10%), нежирный творог и неострый сыр. Ограничьте сливки, жирное молоко (до 30 г в сутки), сметану выше 15% жирности, творог выше 5% жирности и жирные сыры.

* Яйца. Можно запеченные белковые омлеты, до 1 желтка в сутки. Если переносите, то и яйцо всмятку, и обычный омлет. Отказаться надо от сваренных вкрутую и жареных.

* Каши готовьте любые, особенно из гречневой, овсяной, перловой круп.

* Бобовые — фасоль, бобы, чечевица, горошек — в ограниченном количестве.

* Овощи — разные. Бланшированные в салатах, тушеные, отварные в гарнирах, рагу. Некислая квашеная капуста. Лук ошпаренный. Исключаются во время обострения: шпинат, щавель, редис, редька, зеленый лук, чеснок. Нельзя есть грибы и маринады.

* Фрукты разрешаются все, кислые — немного. Можно есть и запеченные яблоки, и клюкву с сахаром, и бруснику со сметаной.

* Разрешенные напитки: чай, кисель, морс (некислый), компот.

* Сласти, десерты: конфеты (не шоколадные), пастила, мед, меренги, зефир, варенье, джем, желе, мусс, мармелад.

* Масло сливочное натуральное — 20 г в сутки. Или 50 г натуральных сливок. Растительное масло — нерафинированное. Исключите маргарин.

В. Н. Поляков, гепатолог

Особенность диеты №5 в том, что в ней достаточно белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких — бараньего, говяжьего). Блюда готовят отварные, запеченные, изредка тушеные. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи. Муку и овощи не пассеруют. Исключены газированные и слишком холодные напитки.

Секреты гречневой воды

■ ВОДОЙ, НА КОТОРОЙ ГОТОВИЛАСЬ ГРЕЧКА, МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ ИЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАПОР, ЕСЛИ ПИТЬ ЕЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКОВ И ССАДИН, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ТАМПОН, СМОЧЕННЫЙ В ГРЕЧНЕВОМ ОТВАРЕ, К БОЛЬНОМУ МЕСТУ НА 20 МИНУТ.

■ ЕСЛИ КАЖДОЕ УТРО И ПЕРЕД СНОМ ВЫПИВАТЬ ПО 1/3 СТАКАНА ТАКОГО ОТВАРА, ОРГАНИЗМ НАЧНЕТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.

На приёме у диетолога

Печёные яблоки полезнее?

Не раз слышала, что полезнее яблоки запекать, чем есть свежими. Особенно, когда есть проблемы с желудком и кишечником или если человек соблюдает строгую диету. Так ли это?

Тамара Львовна, Казань

При запекании не разрушаются витамины, они остаются в кожице фрукта. В печеном яблоке содержится огромное количество витаминов: А, B_1, B_2, B_3, B_6, B_9, С, Е, Н, РР и полезные вещества: йод, медь, железо, натрий, калий, магний, кальций, фосфор. Особенно богаты яблоки калием и железом, которые способствуют восстановлению состава крови и лимфы. Калий поддерживает мышечные волокна сердца, уменьшает риск возникновения инфарктов. Он очень полезен пожилым людям.

Печеные яблоки выводят из организма токсины, плохой холестерин. Также печеный фрукт — хорошее средство для профилактики различных опухолей, в том числе злокачественных. Содержащиеся в яблоках пектины способствуют усвоению бактерий в кишечнике, лечению запоров. Их применяют при лечении дисбактериоза. Печеные яблоки улучшают обмен веществ, их можно употреблять людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Они не травмируют стенки желудка и кишечника, не повышают кислотность. Рекомендуются даже при самых строгих диетах.

Е. И. Василенко, диетолог

Сало в помощь

САЛО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ СМЕСЕЙ И МАЗЕЙ ТОПИТЬ НУЖНО НА ВОДЯНОЙ БАНЕ.

■ **При суставных болях.** Больные суставы смазывайте на ночь топленым салом с добавлением небольшого количества меда. Сверху прикройте компрессной бумагой и укутайте шарфом.

■ **Для увеличения подвижности суставов.** Смешайте 100 г свиного жира и 1 ст. ложку соли. Втирайте в больные суставы, после чего наложите согревающую повязку.

■ **Беспокоит радикулит?** Вскипятите 2 стакана молока, добавьте в него 50 г нутряного свиного сала (или гусиного) и 10 г порошка молотого красного перца. Размешайте и поставьте в прохладное место. Застывшую смесь втирайте на ночь (примерно по 1 ст. ложке мази, а при сердечных болезнях — не больше половины чайной ложки) в больные места. Втирайте не меньше 10 минут. Поверх мази наложите утепляющую повязку из мягкой салфетки, а на нее — теплую шерстяную ткань. Утром снимите повязку и салфеткой, смоченной в теплой воде, удалите мазь.

■ **Замучила пяточная шпора?** Смешайте 100 г несоленого свиного сала, 1 сырое куриное яйцо, 100 г уксусной эссенции. Настаивайте смесь в темном месте, периодически помешивая, до полного растворения сала и яйца. Распарьте пятку и приложите к ней пропитанный мазью тампон. Закрепите его, надев теплый носок. Держите всю ночь, утром смойте теплой водой. Курс — 5 дней.

■ **При туберкулезе.** Растопите 70 г свиного или бараньего сала, смешайте с 2 ст. ложками меда и 1/3 стакана процеженного отвара липового цвета. Принимайте каждый день по 1 ст. ложке смеси.

■ **Если мучает сильный кашель.** Перед сном растопите 50 г нутряного сала, немного остудите и смешайте с 2 ст. ложками водки. Полученной смесью натрите грудь, положите сверху утепляющий компресс из марли, сложенной в несколько слоев, или махрового полотенца, наденьте теплую рубашку.

Обедаем дома

Сырный суп с горбушей

3 л воды, хребет горбуши, картофелина, морковь, луковица, 150 г замороженных овощей, 3 зубчика чеснока, плавленый сырок, зелень.

Сварите бульон из рыбы и целой луковицы, можно добавить лавровый лист и перец горошком. Достаньте хребет из бульона и отделите рыбу от костей. В кипящий бульон добавьте измельченную морковку и картофель. Через 10 минут — замороженные овощи (например, стручковую фасоль, грибы, лук, брокколи, кукурузу). Следом — кусочки рыбы, зубчики чеснока и натертый плавленый сырок. Варите все вместе 5-7 минут, пока сыр не растворится полностью. В конце добавьте измельченную зелень.

Рулет из телятины с капустой

1,2 кг филе телятины, половина вилка пекинской капусты, 1 сладкий перец, луковица, 100 мл мясного бульона, растительное масло, соль, молотый перец, паприка.

Кусок телятины разрежьте в пласт, отбейте, посыпьте паприкой, молотым перцем и солью. Капусту и болгарский перец нарежьте соломкой. Измельченный лук обжарьте в 3 ст. ложках масла до мягкости. Добавьте капусту, болгарский перец, посолите, поперчите, влейте бульон и тушите 5-8 минут. Остудите и выложите начинку на телятину. Сверните в рулет, обвяжите шпагатом, посыпьте солью, паприкой и полейте маслом. Запекайте 60 минут при 180°С.

Закуска «Мидии из чернослива»

300 г чернослива, 50 г ядер грецких орехов, 2 вареных желтка, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, петрушка, майонез.

Орехи поджарьте на сковороде. Желтки натрите на мелкой терке, добавьте к ним измельченную петрушку, чеснок, орехи, натертый сыр, заправьте майонезом. Чернослив промойте, залейте кипятком, чтобы стал мягким, просушите. Разрежьте вдоль, чтобы получилось, как створки у мидии, и заполните начинкой.

Тыквенная запеканка с бананом и яблоком

Понадобится 250 г мякоти тыквы, яблоко, половина банана, ломтик белого хлеба, по 1,5 ст. ложки майонеза и тертого сыра, сахар и корица по вкусу.

Тыкву с хлебом измельчите до однородного состояния. Треть пюре распределите по силиконовой форме. Смажьте половиной ложки майонеза, посыпьте сахаром. Тонкие ломтики яблока разложите поверх пюре, посыпьте корицей. Поверх яблок положите еще треть пюре, на него — тонкие ломтики банана, поверх — корицу. Потом распределите последний слой пюре и смажьте майонезом. Форму поставьте в микроволновку на 10 минут. Опрокиньте запеканку на тарелку, посыпьте тертым сыром. Поставьте еще на минуту в микроволновку.

С. К. Хвостова, Брянская обл.

Чесночная приправа для тех, кто любит поострее

Приготовьте 400 г чеснока, 100 мл подсолнечного масла, 20 г красного молотого перца, 25 г черного перца.

Чеснок пропустите через мясорубку или измельчите блендером. Подсолнечное масло прокалите, снимите с огня, добавьте измельченный чеснок и, помешивая, остудите до комнатной температуры. Затем добавьте красный и черный перец, перемешайте, переложите в банку, закройте крышкой и уберите в холодильник. Приправу подавайте к мучным изделиям, вторым блюдам, супам и борщам.

Наталья, Барнаул

С пылу с жару — *Рекомендуем*

Пора печь блины

Кружевные на кипятке

300 г муки, 300 мл кипятка, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1/3 чайн. ложки соли, 500 мл кефира, 1 чайн. ложка соды, ванилин по вкусу, 100 мл растительного масла.

Взбейте венчиком яйца с сахаром и солью до легкой пышности. Продолжая взбивать, добавьте кефир. Частями введите муку. Тщательно размешайте тесто, чтобы не было комочков. Соду залейте кипятком, размешайте и сразу добавьте в тесто. Перемешайте и оставьте тесто на 30 минут отдохнуть. Добавьте растительное масло. Жарьте блинчики с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте со сметаной, вареньем, медом.

С чесноком картофельные

5 картофелин, 300 мл молока, 300 г муки, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Картофель очистите, порежьте на 4 части и сварите в подсоленной воде. Чуть остудите и вместе с водой истолките в пюре. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, яйца, муку, горячее молоко, масло, сахар и соль. Перемешайте и оставьте на 20 минут. Жарьте на сковороде, смазанной маслом. Готовые блинчики посыпьте измельченной зеленью.

На минералке кукурузные

500 мл газированной минералки, по стакану пшеничной муки и мелкой кукурузной муки, 3 яйца, щепотка соли, 1 чайн. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла.

Смешайте просеянную кукурузную и пшеничную муку с сахаром и солью. Яйца взбейте венчиком и добавьте в сухую смесь. Постепенно, помешивая, залейте минеральную воду. Добавьте растительное масло и перемешайте. Накройте тесто и поставьте в теплое место. Через полчаса приступайте к выпечке блинчиков.

ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ВЫПЕЧКИ БЛИНОВ ПОДХОДИТ ЧУГУННАЯ СКОВОРОДА. ОНА РАВНОМЕРНО ПРОГРЕВАЕТСЯ И ДОЛГО ДЕРЖИТ ТЕПЛО. СКОВОРОДУ НУЖНО РАСКАЛИТЬ, ЧТОБЫ БЛИНЫ НЕ ПРИЛИПАЛИ.

В доме малыш

Морковные брусочки в сметане

3 морковки, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, стакан сметаны, соль, специи, укроп.

Лук нарежьте четвертькольцами, высыпьте в кастрюлю с растительным маслом и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте соль, специи, морковь, нарезанную брусочками. Перемешайте, накройте крышкой и тушите морковь с луком в течение 20 минут на маленьком огне. Добавьте сметану, снова накройте и держите на маленьком огне еще 20 минут. В конце приготовления добавьте в блюдо измельченный укроп.

Салат из фасоли

На скорую руку

Банка консервированной фасоли, по 3 моркови и луковицы; соленые или маринованные огурцы, растительное масло, соль и перец по вкусу, немного свежей зелени.

Морковь натрите на крупной терке, лук очистите и порежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла. Добавьте лук и, помешивая, обжаривайте 5-6 минут, пока он не станет мягким и полупрозрачным. Добавьте морковь и обжаривайте все еще 8-10 минут. Оставьте охлаждаться. Фасоль процедите, соленые огурцы порежьте ломтиками, смешайте с морковью и луком. Посолите и поперчите. Если салат получился суховатым, добавьте немного растительного масла или майонеза. Посыпьте готовый салат измельченной зеленью — укропом, петрушкой и кинзой.

Для вас, мадам

Мужчины любят по-другому

Мужчины воспринимают любовь намного проще женщин. Они не строят планы о женитьбе на первом знакомстве, а живут и наслаждаются настоящим.

■ Мужчина вряд ли станет ходить с вами за новыми нарядами. Зато всегда и везде станет с гордостью представлять всем свою любимую женщину — заявлять о вас.

■ Если вы заболеете, он не будет сидеть с потерянным видом у вашей постели и держать вас за руку. Любящий мужчина перевернет землю и небо, достанет любые лекарства, найдет лучших врачей — обеспечит вам комфортное существование.

■ И главное, он никогда и никому не позволит даже косо посмотреть на вас, не то что обидеть словом или делом, — защитит.

В женском представлении любовь не такая. А где же красивые слова? Многие мужчины считают, что признание в любви — это слабость, а слабость для мужчин непростительна. Помните, что настоящая любовь проявляется в поступках, а не в словах.

И. Н. Сомов, психолог

ЛЮБИТ НЕ ТОТ,
КТО КРИЧИТ О СВОЕЙ ЛЮБВИ, А ТОТ,
КТО МОЛЧА ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВОЙ.

СКЛЕРОЗ ТОЛЬКО ПОНАЧАЛУ РАЗДРАЖАЕТ. А ПОТОМ ПРО НЕГО БЛАГОПОЛУЧНО ЗАБЫВАЕШЬ.

Знаете ли вы, что...

Влюбленному человеку еда кажется слаще. Нидерландские ученые провели исследование и выяснили, что любовь меняет наши вкусовые ощущения. Участников эксперимента попросили написать небольшое сочинение о своем реальном опыте. Одна группа писала о влюбленности, другая — о ревности, третья — о спокойных отношениях. После их попросили продегустировать десерты и воду. Так вот испытуемые, которые писали о любви, оценили вкус продуктов как более сладкий.

Стихи наших читателей

Студёная пора

Разыгралась зимой
несусветная вьюга,
Я за дверь — в этот холод
и шум.
За плохие стихи не похвалит
подруга,
У Вселенной стихи попрошу.
На диване не пишут
студеные строки,
И от чая не крепнет спина,
И не кажется небо безмерно
глубоким...
В непогоду гуляю одна.
Стылый ветер лютует
в кристальной аллее,
Разрывается снежная сеть.
В непогоду меня белый свет
не жалеет.
А за что меня нужно жалеть?

Мне так холодно что-то...

Я снежок запускаю
Лет на сорок назад.
Мама тихо ругает
За промерзший наряд:
«Капли талые, дочка,
Вот упали опять
На чернильные строчки,
Перепачкав тетрадь».
Словно вдруг издалека
Некомпьютерный взгляд,
Электронные строки,
Как насмешки, горят.
Показалось, что кто-то
Бросил в комнату снег.
Мне так холодно что-то...
Как давно мамы нет...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Как там, у них?

■ МОЛОДОЖЕНОВ В БОЛГАРИИ ПРИНЯТО ОСЫПАТЬ ПЛОДАМИ ИНЖИРА.

■ В ЕГИПТЕ СЕМЬЯ НЕВЕСТЫ ГОТОВИТ ЕДУ ДЛЯ МОЛОДЫХ ЕЩЕ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.

Такая история

Не иначе кризис среднего возраста...

Есть у нас с мужем друзья — Миша и Ольга. Дружим мы давно. Михаил — отличный хозяин. Дом у них каменный, добротный, с кирпичными сарайчиками, капитальным погребом, садом и огородом. Да и Оля замечательная хозяйка...

Собирались мы частенько — или у нас, или у них. Пили Мишину самогонку, настоянную на апельсиновых или лимонных корках, шутили, смеялись, пели...

И вдруг как гром среди ясного неба новость: Ольга и Михаил разводятся, причем на разрыве настаивает жена. И причины вроде как нет. Не иначе кризис среднего возраста. Оля вдруг беспричинно возненавидела мужа. Михаил не понимал, что делать с женой. Мы с мужем пытались образумить Олю. Предупреждали, что такой мужик один не останется, найдет другую. И тогда плохо ей будет. Все было бесполезно.

Развелись. Дом поделили пополам. Михаил пристроил веранду, отгородил кухоньку да и привел к себе молодуху, тоже Олей звали. Вот тут и началось. Перемены с первой Ольгой произошли мгновенно. Теперь каждый вечер она спускалась в подполье, переползала на другую половину дома и лежала на хранившейся там картошке до поздней ночи, слушая «соседей». Если Оля-2 шла мимо окон за водой, Оля-1 тоже хватала ведра и пыталась ими бить соперницу у колодца...

В общем, жить рядом не было никакой возможности. Михаил снял дом на соседней улице, а в свою половину пустил квартирантов. Тогда Оля-1 стала просить нас сходить в гости к Мише, а потом рассказать ей, как там и чего. Встречали они нас хорошо, ничего плохого в их отношениях замечено не было. В общем, надежды Оли-1 таяли, но она не сдавалась. Отправляла к Михаилу то сына, то дочь с просьбой дать денег на лыжи, кеды или коньки. Он не отказывал. Но однажды разведка донесла, что Миша стал поругиваться с новой женой из-за денег. Мол, та говорит, что хватит одних алиментов. Это была первая трещинка в их отношениях, и наша Оля воспрянула духом.

Как-то раз один из соседей отмечал юбилей, пришел и Миша. А там бывшая... И вдруг она при всех бухнулась на колени и взмолилась: «Миша, прости! Миша, прости!» Все вокруг поддержали ее, говорили, что любит Ольга его. Мол, столько лет хорошо жили, а дети какие! А дом! Огляделся Миша, а выйти ему не дают, загородили дверь. Жена плачет, закрыв лицо руками. Никогда не видел ее такой сломленной. Дрогнуло сердце, забылась причина развода. Так и помирились, и прожили вместе до старости. О случившемся старались не вспоминать.

О. К. Пенькова, Крым

Из почты «Айболита»

ЛАПША
из писем читателей

Точно знаю, что совершенно не обязательно прислушиваться к тому, что говорит рыдающая женщина. Главное — это вздыхать в паузах и ласково обнимать между ними.

Константин, Брянск

***

Женщина 45 лет — та, которая ягодка опять, — мечтает найти опытного ягодника для дальнейшей переработки ее в самый сок в отдельном, благоустроенном пакете. Грибников со своими старыми мухоморами просьба не беспокоить.

Катя, Саратов

***

А я вот мужу никогда не возражаю. Все равно будет так, как я молчу.

Анна, Екатеринбург

На выходных теперь отдыхаю, а не стираю подштанники

Мой Гена умер два года назад. Прожили мы с ним вместе почти двадцать пять лет. Все думали, что я теперь начну искать новую любовь. А я, наоборот, наконец-то почувствовала свободу и ни на что ее не променяю. Зачем я все эти годы пыталась сохранить наши отношения? Ведь муж меня особо не ценил, пил, гулял. А я только и делала, что его обслуживала да из кабаков домой притаскивала. Жизнь без мужчины прекрасна! Я хожу на концерты, в кино, встречаюсь с подругами, путешествую иногда по Золотому кольцу. На выходных отдыхаю, а не стираю подштанники и не убираюсь, как обычно. Иногда слышу в свой адрес: «Да ты руки не опускай, обязательно встретишь нового супруга!» А я и так счастлива. Не надо меня ни к кому пристраивать.

Алла Дмитриевна, Тула

Её звали Жужа...

В декабре 1988 года Армянскую ССР сотрясли чудовищные подземные толчки. Город Спитак, оказавшийся в эпицентре землетрясения, всего за 30 секунд был стерт с лица земли.

Поэтому на местном кладбище так много памятников с одинаковой датой смерти — 7.XII.1988. Но среди них есть одна могила без креста, звезды и фотографии. На стеле указано лишь имя — Жужа. Это обычная бесхозная дворняжка, которая жила в подвале одной из многоэтажек Спитака обычной бродяжьей жизнью: выпрашивала объедки, рылась в помойках и слонялась по дворам. Щенят рожала в подвале, и, пока малыши росли, даже суровые сантехники побаивались приближаться к Жужиному логову. Единственные, кого Жужа никогда не трогала, — это дети.

После первых толчков девятиэтажка, в подвале которой обитала Жужа с щенками, сложилась как карточный домик. Щенков сразу завалило кусками плит, но мать уцелела. И тут Жужа увидела, как в пролом по накренившейся плите скатилось другое дитя — человеческое. Она схватила годовалую девочку за шиворот и утащила в самый дальний угол, куда еще можно было отползти. Псина и ребенок вжались в остатки стены, а их засыпало все больше и больше. Малышка плакала от страха. Под грудой камней собака сделала невозможное. Четыре дня Жужа согревала ребенка и кормила его своим молоком. Когда спасатели начали разбирать завалы и устраивали минуты тишины, чтобы услышать голоса выживших, дворняга выла, пытаясь привлечь внимание. Однако Жужа не знала, что животные не находились в приоритете у спасателей, — те искали прежде всего людей. Умная собака вскоре поняла, как нужно поступить. Во время очередного затишья Жужа прикусила ребенка. Девочка заплакала от боли, и ее голос услышали наверху. Обеих — заревanную малышку и истощенную собаку — извлекли из-под обломков. Но люди, увидев покусанного ребенка, не разобравшись, решили, что дворняга ее чуть не загрызла. Жужу чуть не забили до смерти, но вмешался 10-летний брат спасенной девочки Рубен Сарьян. Мальчик почему-то сразу понял, что это Жужа спасла его сестру Лалу, и закрыл собаку своим телом. Так семья Сарьян приняла в свой круг нового родственника. Жужа прожила в семье Лалы 12 лет. Когда героическая дворняга умерла, Лала и Рубен похоронили Жужу на семейном участке кладбища — пусть и не совсем по правилам, зато совершенно точно по заслугам.

Знаете ли вы, что...

СОБАКИ СПОСОБНЫ ВЫЧИСЛЯТЬ ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ХОЗЯИНА С РАБОТЫ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЕГО ЗАПАХА, КОТОРЫЙ ОСТАЛСЯ В КОМНАТЕ.

Вместо теста

Кто вы — акула или черепаха?

В конфликтной ситуации вы ведете себя осторожно и прячетесь как черепаха под панцирь или нападаете как акула?

Итак, перед вами два человечка, которые конфликтуют. Ваша задача — дорисовать картинку: снабдить обоих спорщиков всем необходимым для битвы, создать вокруг них соответствующий фон... И самое главное — сделайте одного из человечков (того, что вам больше по душе) победителем, а второго проигравшим.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

■ Человек, которого вы разрисовали первым, — это вы сами. Второй олицетворяет всех ваших недругов, вместе взятых, и других неприятных людей, которых вы когда-то встречали.

■ Если увидели себя в фигуре слева — вы человек смелый, решительный и готовы отстаивать свои интересы до победного конца. Главное, вы не привыкли оглядываться назад, зацикливаться на прошлых ошибках и полностью устремлены в день завтрашний.

■ Если ассоциируете себя с фигурой справа, вы 100 раз подумаете, прежде чем вступить в открытый конфликт. Вы осторожны и осмотрительны. Все время оглядываетесь назад, прокручиваете в голове события прошлого и опасаетесь, как бы чего не вышло.

■ То, что вы сделали победителем битвы себя, — отличный знак. А уж если при этом вы человечек слева, совсем здорово. Никакие вражеские козни вам сегодня не страшны.

■ Вы — человек справа и при этом победитель? Неплохо. Ваше главное оружие — не агрессия и напор, а мудрость и рассудительность. Эти качества вы получили благодаря жизненным урокам, которые успешно усвоили.

■ Шлем, щит и другие доспехи символизируют стремление обезопасить себя. Чем больше их на вашем человеке, тем меньше вы в себе уверены. Кроме того, щит — знак того, что вы предпочитаете защищаться, а не нападать.

■ Оружие в ваших руках — это те средства, которые вы используете в конфликте. Чем оно длиннее и острее, тем больше вы склонны к открытому противостоянию.

■ Доспехи на вашем враге, оружие у него в руках — знак того, что вы понимаете, что перед вами сильный противник. И побаиваетесь спасовать перед его мощью.

■ Фон, обстановка, в которой находятся оба человечка, показывают, в каких ситуациях вы допускаете возникновение конфликта. Так, кто-то помещает спорщиков в лесную чащу, где те tet-a-tet выясняют отношения, а кто-то — на многолюдную площадь.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Атрибут форменной фуражки
Бендер по имени
Открытие Шлимана
Мишель-футболист
Вертолет «четыре винта»
1
Газета со сплетнями
Мечта искателей сокровищ
1
Колючая самка
Дикие звери в городе
Игровой залог в шапке
2
Цветочные почки в солянке
Разносчик писем
Схрон пехотинца
Там сожгли Жанну д'Арк
Остров народа чаморро
Шашлычный рассол
Оптический прибор биолога
Глубокая ложбина
2
Изоляция цитадели
Курорт с «Кинотавром»
Придумал Оливера Твиста
Скромная родня кресла
Большая пачка бумаг
Имя на географической карте
Одежда босяка
Ароматная добавка в тесто
Главный город Конго
Низкий шкаф с кучей ящиков
Нудный приставала
Воспитатель юного султана
Крыса старухи Шапокляк
Сталлоне в роли боксера
Шалаш — караулить зверя
Экс-супруга Джигурды
3
Язык жестов в индуизме
3
Российская поп-группа
Жених Барби
4
Свежая у новатора
Актер… Айронс
Шоу бойцов на ринге
Черно-рылая акула
Кассета с патронами
Медная монета при Цезаре
4
Выпрямитель в схеме
Медовый праздник
Начальник факультета
Протяжный говор
Родной город Бетховена
Колокол, бьющий склянки
Чопорный прием
Диктант, что пишет официант
Чебак как рыба
Стебелек камыша
Степной голубь
Приток Оки
Кремовый боб
Каталонское шампанское
Продольный зал храма
5
Лодки эскимоски
5
Тезка актрисы Чуриковой
Бледная отрава
Котенок из мультфильма
Наставник Шарикова
Балка — растягивать парус
Скопище стальных птиц

Составила Елена Короткова

Выручит булавка

■ ОЧИЩАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ БУЛАВКИ ПРЕСС ДЛЯ ЧЕСНОКА — И РУКИ НЕ БУДУТ ПАХНУТЬ.

■ БРЮКИ ЭЛЕКТРИЗУЮТСЯ? ПРИКОЛИТЕ К ВНУТРЕННЕМУ ШВУ КАЖДОЙ ШТАНИНЫ ПО БУЛАВКЕ.

Одежда пахнет потом

И стирка не спасает? Какие домашние средства помогут.

1 Водка или спирт. Залейте издающую неприятный запах область водкой и дождитесь, когда ткань высохнет. Потом пройдитесь по обрабатываемым зонам утюгом — это вернет одежде нейтральный аромат.

2 Соль. Растворите в стакане воды комнатной температуры ложку соли и хорошенько размешайте. Для шерстяной или джинсовой одежды понадобится две ложки соли. Раствор процедите и нанесите ватным диском на зону подмышек, аккуратно втирая, чтобы он проник как можно глубже. Вещь оставьте на 15 минут, потом тщательно прополощите и высушите.

3 Лимонные корки. Этот способ подходит, если запах пота легкий, не въевшийся. Срежьте цедру крупными дольками и натрите ею одежду в области подмышек. После ополосните вещь водой и высушите.

4 Лимонная кислота. Разведите 2 чайн. ложки кислоты в 100 мл воды. Нанесите смесь на пятна от пота. Оставьте одежду на час, после прополощите в теплой воде. Можно постирать в стиральной машине.

Вы просили рассказать

НОВЫЙ ЧАЙНИК ОКАЗАЛСЯ «НАХИМИЧЕННЫМ»

Дочь купила мне на день рождения электрочайник — красивый, модный, удобный. Одна неприятность — вода в нем при кипячении приобретает какой-то странный аромат. Я опасаюсь ее пить. Что делать?

С. Лещева, Татарстан

Надо вернуть чайник в магазин, где он был куплен. Товарный чек и остальная документация у вас наверняка есть. Напишите претензию по форме: «Я, Ф.И.О., приобрела в вашем магазине (название) такого-то числа электрочайник (марка, модель). В ходе эксплуатации выявила, что при нагревании вода приобретает химический запах. Поэтому считаю, что чайник нельзя использовать по назначению из-за ненадлежащего качества, это опасно для здоровья. На основании вышеизложенного и в соответствии со статьями 4 и 18 Закона «О защите прав потребителей» отказываюсь от исполнения договора купли-продажи и требую возврата денег за некачественный товар». Отнесите претензию в магазин и отдайте один экземпляр продавцу, на втором же пусть поставят отметку о вручении (оставьте его себе). Если деньги вам по какой-то причине откажутся возвращать, обращайтесь в суд. Он будет на вашей стороне.

Учимся экономить

Больше всего электричества утюг потребляет во время нагревания. Поэтому лучше гладить редко, но сразу помногу.

ТОЛЬКО ДОМА ЗАМЕТИЛА, ЧТО УПАКОВКА ПОВРЕЖДЕНА

Купила в аптеке гигиенические прокладки. И только дома заметила, что уголок упаковки порван. Хотела вернуть. Но аптекарь указал на объявление, висящее на стене: «Купленные медикаменты возврату не подлежат». Я опасаюсь пользоваться прокладками из вскрытой упаковки.

З. Хаева, Ивановская обл.

В аптеку можно вернуть товар ненадлежащего качества, это могут быть лекарства и средства гигиены с истекшим сроком годности, бракованные или испорченные, а также те, упаковка которых повреждена. (Естественно при наличии чека и не по прошествии большого срока с момента покупки.)

Просроченный или испорченный товар не должен находиться в обороте. Работники аптеки обязаны знать об этом.

Раз уж ребёнок меня похвалил, не грех и поделиться секретами своей «порядочности» с любимой газетой

Недавно ко мне в гости пришла подруга со своим пятилетним сынишкой. Илюше хотелось открыть каждый шкафчик, выдвинуть все ящички в доме. Я разрешила, но при условии, что он внутри руками ничего трогать не будет. Так ребенок был занят весь вечер, а мы душевно посидели. На следующий день звонит подруга и рассказывает: «Приходит Илюша домой и делится впечатлениями с бабушкой: «Тетя Катя такая порядочная, у нее во всех шкафчиках идеальный порядок». Раз уж ребенок меня похвалил, не грех и поделиться секретами своей «порядочности» с любимой газетой. Расскажу о том, как храню семейную документацию. Пускай нас минуют пожары, наводнения и землетрясения и все те ситуации, когда первым делом нужно хватать документы и бежать. Но я считаю, что документы должны храниться в этаком тревожном чемоданчике. У меня его роль играет старый кейс от косметики. Для этого подойдут и старые советские чемоданчики, вместительные картонные коробки.

Все документы у меня разложены в подписанные папки по разделам:

* личные документы на каждого члена семьи (свидетельство о рождении, паспорт, ИНН, военный билет);
* медицинские документы (медицинские карты, снимки, страховые полисы);
* образование и работа (аттестаты, дипломы, сертификаты о повышении квалификации...);
* копии различных документов;
* фотографии для документов;
* финансовые и налоговые документы.

Это очень удобно. Не нужно перерывать кучу бумаг, чтобы найти нужный документ. Каждый член семьи может открыть свою папку и взять его. Буду рада, если моя идея кому-то пригодится.

Е. К. Шевердина, Московская обл.

Актуально — *Рекомендуем*

Пуховый платок — лекарство от природы

■ Пуховый платок является своеобразным фильтром, который защищает кожу от перегрева в зной и замерзания в лютые холода. По этой причине платки из пуха используют при большинстве суставных заболеваний — вязаное изделие служит сухим лечебным компрессом.

■ Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. Ведь не зря многим из нас мамы и бабушки перед зимней прогулкой утепляли спину и грудь под одеждой. Так платок сохраняет тепло тела и не позволяет продрогнуть. А пуховое изделие, повязанное на поясницу, помогает снизить болевые ощущения при радикулите.

■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Они обладают антистрессовым эффектом при соприкосновении с телом человека. Мягкий пух массирует нервные окончания, создает уютную и расслабляющую обстановку.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Каталог–2019

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	1 (8), 2 (12), 4 (5), 5 (6), 10 (20), 12 (7), 17 (7), 23 (14)
Аллергия	4 (19), 9 (2, 16), 12 (4, 18), 13 (9), 16 (7), 18 (2, 14), 26 (13)
Анемия (малокровие)	5 (2), 12 (19), 23 (7)
Авитаминоз	5 (17), 9 (17), 23 (16)
Головные боли, мигрень	4 (2), 5 (7), 8 (6), 10 (15), 11 (3), 12 (3), 13 (3), 18 (4), 25 (13)
Вертиго (головокружение)	19 (2)
Курение	17 (6), 20 (3), 26 (9)
Мерзнут ноги и руки	8 (11), 9 (4)
Наркомания	2 (5)
Отеки	6 (6), 14 (9), 26 (5)
Осложнения после операции	25 (8)
Очищение организма	13 (9)
Обморок	13 (8)
Укрепление иммунитета	8 (4), 9 (16), 13 (3), 18 (13), 19 (8), 21 (14), 24 (9), 25 (2), 26 (4)
Пикацизм	5 (3)
Синдром Плюшкина	10 (6)
Усталость	1 (3), 8 (11), 20 (7)
Стресс	3 (7), 9 (7), 12 (6)
Храп	2 (9), 4 (7)
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА	
Аортокоронарное шунтирование	5 (15)
Аритмия	15 (5), 17 (3), 23 (4)
Инфаркт	3 (5), 5 (4), 11 (4), 14 (3, 5), 16 (2), 24 (3), 25 (2)
Ишемическая болезнь	20 (9), 25 (2)
Одышка	5 (6), 12 (4), 26 (4)
Стенокардия	23 (4, 7)
Сердечный приступ	25 (2)
Тахикардия	14 (3), 22 (5), 23 (6)
Укрепление сердечной мышцы	4 (3)
СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Атеросклероз	3 (3), 4 (4), 11 (7, 15), 12 (4), 14 (14), 18 (4), 22 (2), 24 (9), 25 (5), 26 (5)
Варикозное расширение вен	5 (6), 9 (16), 10 (5), 18 (8), 21 (6), 24 (9)
Васкулит	18 (13)
Гипотония	13 (6), 14 (3, 14), 18 (2), 21 (7), 25 (2), 26 (13)
Гипертония, гипертонический криз	1 (2, 16), 2 (5), 3 (5), 5 (9, 16), 6 (2, 7), 7 (2), 8 (4), 9 (5, 7), 10 (2, 15), 15 (4, 5), 16 (5), 18 (4, 5), 20 (8, 9), 23 (17), 25 (6, 7), 26 (2)
Инсульт	2 (4), 3 (5, 15), 9 (4), 10 (4), 12 (17), 13 (6), 15 (13), 21 (7), 23 (6, 7), 25 (7), 26 (4)
Ишемия нижних конечностей	10 (4)
Лечебная гимнастика для улучшения кровообращения	8 (7)
Очищение сосудов	2 (3), 4 (19), 10 (9), 17 (6), 21 (7)
Тромбоз, тромбофлебит	1 (3, 9), 4 (18), 8 (6), 22 (14)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина	3 (17), 6 (18), 8 (6, 11), 9 (5), 11 (15), 17 (3), 18 (9), 19 (9), 21 (2, 13), 24 (9)
Аденоиды	25 (4)
Гайморит	10 (7), 19 (8, 13), 20 (4, 13), 22 (14)
Искривление носовой перегородки	23 (9)
Кровь из носа, сухость в носу	20 (8), 25 (4)
Ларингит	2 (7), 4 (9)
Ринит (насморк)	2 (3), 4 (3), 10 (3), 11 (5), 16 (9), 21 (9), 22 (14)
Нейросенсорная глухота	25 (9)
Отит	3 (3), 18 (14), 19 (8), 21 (9), 22 (13), 25 (7)
Полипы в носу	17 (14)
Тугоухость, ухудшение, потеря слуха	2 (9), 12 (4), 20 (10), 22 (5)
Тонзиллит	14 (6), 17 (9, 13), 19 (9), 21 (2), 23 (15)
Фронтит	12 (9)
Шум в ушах	4 (3), 14 (4), 16 (4), 17 (9)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма	2 (17), 10 (2), 16 (2), 18 (14), 23 (9)
Бронхит	3 (16), 8 (11), 9 (6, 8), 12 (4, 9), 15 (4), 23 (8), 24 (5), 25 (4)
Воспаление легких	7 (3), 9 (15), 18 (14), 23 (9, 15)
Кашель	1 (5), 2 (4), 4 (2), 5 (16), 8 (4), 10 (17), 12 (9), 14 (4), 20 (5), 24 (5)
Летняя пневмония	15 (8)
Пневмосклероз	2 (15), 25 (6)
Туберкулез легких	20 (5), 22 (14), 25 (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Анальная трещина	7 (16)
Болит живот	4 (4), 6 (5) , 7 (5)
Болезнь Крона	12 (4)
Дивертикулит	1 (8)
Геморрой	3 (9), 4 (6), 11 (9), 12 (4), 15 (13), 22 (4), 23 (5), 25 (9), 26 (14)
Гастрит	1 (16), 2 (9), 3 (17), 4 (4), 5 (17), 6 (19), 7 (4), 9 (17), 10 (17), 12 (4, 19), 20 (9, 14), 24 (8)
Диарея (понос), расстройство кишечника	1 (5), 8 (6), 9 (3), 15 (4), 18 (9), 22 (9), 24 (14)
Изжога, отрыжка	6 (5), 8 (11), 9 (9), 15 (6), 18 (6)
Инородное тело в пищеводе	26 (7)
Колоноскопия	26 (2)
Запор	2 (17), 3 (9, 17), 4 (4), 6 (5), 8 (19), 11 (16), 12 (19), 21 (6), 22 (4, 5), 24 (9), 25 (9), 26 (7)
Очищение кишечника	18 (8), 21 (6), 22 (2)
Метеоризм	24 (8), 26 (7)
Полип в кишечнике, в желудке	3 (15), 5 (16), 12 (17), 19 (4), 25 (9)
Пищевое отравление	24 (14)
Пневматоз кишечника	25 (9)
Стома (калоприемник)	19 (13), 25 (13)
Язвенная болезнь желудка	3 (9), 7 (9), 8 (5), 10 (7), 11 (9), 17 (14)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Болит печень	2 (9), 3 (3), 4 (8), 5 (8), 20 (7)
Гепатоз печени	1 (15)
Гемангиома печени	16 (6)
Желчнокаменная болезнь	3 (9, 16), 18 (3)
Дискинезия желчного пузыря	10 (5, 16)
Очищение печени и желчного пузыря	10 (3), 11 (7), 26 (9)
Панкреатит	11 (17), 21 (17), 24 (6)
Перегиб желчного пузыря	7 (5)
Разрыв селезенки	2 (6)
Холецистит	11 (9), 16 (5), 22 (9)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Аутизм	9 (17)
Болезнь Альцгеймера	14 (5)
Бессонница	2 (7), 5 (16), 7 (9), 12 (6), 22 (6), 24 (8)
Болезнь Паркинсона (дрожательный паралич)	5 (9)
Воспаление лицевого нерва	5 (6)
Ишиас (ущемление седалищного нерва)	17 (5), 21 (9)
Ипохондрия	13 (5)
Дерматозойный бред	23 (9)
Депрессия	11 (6), 18 (13), 20 (9)
Невралгия	11 (8), 22 (6)
Невроз	8 (17)
Паническая атака	15 (7)
Психические расстройства	6 (10), 8 (3)
Рассеянный склероз	3 (8), 9 (4), 17 (6), 22 (5, 13)
Укрепление нервной системы	5 (7)
Эпилепсия	6 (12)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Болят почки	1 (17), 2 (5), 9 (9)
Гемодиализ	9 (15)
Гломерулонефрит	19 (14)
Камни в почках и в мочевом пузыре	3 (6), 10 (17), 14 (2, 9) , 26 (9)
Киста почки	7 (8)
Лечебная диета при одной почке	8 (18)
Нефрит, пиелонефрит	12 (5), 20 (7)
Очищение почек	24 (6)
Пересадка почки	22 (8)
Свищ мочевого пузыря	22 (11)
Цистотомия мочевого пузыря	21 (11)
Цистит	1 (16), 6 (5, 6), 7 (4), 8 (2), 11 (10), 19 (5), 25 (11), 26 (10)
Энурез	1 (15)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит, полиартрит	1 (5), 4 (3), 7 (6), 15 (14), 17 (4), 19 (8)
Артроз суставов	1 (5), 6 (19), 8 (9), 11 (5), 18 (13), 19 (6), 24 (6)
Болят суставы	1 (9), 2 (17), 5 (9), 6 (2, 3), 7 (3), 8 (11), 9 (3), 10 (9), 13 (7, 9), 16 (9), 17 (6, 7), 18 (3, 14), 19 (5, 19), 20 (6), 23 (8), 24 (14), 26 (9)
Бурсит большого пальца	10 (9)
Болит спина	5 (4), 8 (3), 19 (5), 25 (5)
Болезнь Бехтерева	16 (13), 19 (6)
Вывих	24 (4)
Грыжа копчика, позвоночника	1 (5), 11 (3, 5), 21 (8), 26 (8, 13)
Деформация пальцев	23 (8)
Косточка на большом пальце	4 (17), 10 (9), 25 (4)
Коксартроз	16 (8), 17 (4)
Лечебная гимнастика для поясницы	25 (4)
Лечебная гимнастика при остеохондрозе	21 (5), 24 (21)
Лечебная гимнастика при полиневропатии	3 (6)
Немеют, мерзнут руки, ноги	22 (9)
Перелом шейки бедра	5 (5), 17 (4), 20 (6)
Пяточная шпора	3 (15), 9 (16), 10 (3, 8, 15), 16 (2), 17 (7), 19 (4)
Остеохондроз	2 (8), 4 (11), 5 (16), 16 (8), 24 (8)
Остеопороз	2 (11), 14 (4), 25 (4)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Радикулит	7 (3), 13 (7), 19 (8), 22 (5)
Ревматизм	3 (4), 13 (7), 15 (2), 16 (4), 20 (9, 14)
Упражнения для бедер и ягодиц	11 (27)
Судороги	2 (5), 4 (17), 19 (8)
Холка на шее	6 (27)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Отложение солей	6 (8)
Ожирение	2 (6), 9 (6), 10 (16), 11 (9), 24 (6)
Потливость	7 (26), 9 (8), 23 (8)
Подагра	11 (5, 16), 13 (2, 9), 18 (14), 20 (9), 22 (6), 23 (15), 24 (6)
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Гипертиреоз	9 (8)
Нарушения функции щитовидной железы	4 (2, 7), 14 (14), 17 (9)
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	1 (7), 10 (9), 14 (13), 16 (4, 13), 19 (10), 21 (13), 23 (3)
Синдром утренней зари	1 (7)
Контроль за сахаром при диабете	1 (7), 4 (18), 11 (15), 13 (4), 21 (4)
Трофические язвы	1 (7), 2 (8), 4 (18), 7 (3), 13 (4), 19 (6, 10), 23 (3)
ОНКОЛОГИЯ	
Аденокарцинома	19 (4)
Лимфолейкоз	6 (8), 18 (8)
Меланома	16 (19)
Остеосаркома	5 (4)
Опухоль мозга	6 (8)
Первые признаки рака	6 (8), 8 (8)
Рак шейки матки	5 (10)
Рак груди	7 (15), 12 (23)
Рак желудка	13 (7)
Рак языка	19 (9)
Рак легкого	21 (3)
Рак челюсти	24 (2)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)	2 (5)
Гепатит (А, В, С)	12 (4), 13 (16)
Герпес	6 (12), 10 (6), 13 (3, 15)
Гельминтоз	2 (7)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Простуда (ОРЗ)	1 (17), 2 (3, 8), 3 (16), 5 (3), 6 (3, 4), 8 (19), 21 (3), 25 (2)
Рожа	2 (15), 10 (8)
Чесотка	1 (9), 18 (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Ангиопатия сетчатки	22 (7)
Блефароспазм	8 (9)
Глаукома, внутриглазное давление	12 (8), 24 (7)
Дистрофия сетчатки	6 (18)
Зрачок расширен	8 (9)
Катаракта	1 (6), 4 (17), 6 (17), 12 (8)
Конъюнктивит	2 (16), 4 (2, 17), 14 (8), 16 (8)
Макулодистрофия	6 (2), 10 (7), 12 (8)
Травма глаза	14 (8)
Улучшение зрения	8 (9), 18 (5), 24 (7)
Халязион	19 (7)
Ячмень	3 (8), 4 (8)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Воспаление полости рта и десен	2 (5), 4 (7), 6 (6), 11 (9), 16 (7), 23 (9)
Глоссит	12 (7)
Зубной протез	24 (8)
Запах изо рта	4 (2), 23 (4)
Зубная боль	14 (9), 15 (3), 19 (5), 24 (8), 26 (6)
Зуб мудрости	18 (7)
Кислотная эрозия	12 (9)
Пародонтоз, пародонтит	14 (9), 25 (3)
Стоматит	26 (6)
Отбеливание зубов	26 (18)
Эрозия зубов	16 (13)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Акне (юношеские угри)	9 (27)
Бородавки	23 (10)
Врос ноготь	22 (3)
Витилиго	7 (26)
Гидраденит (сучье вымя)	11 (8), 12 (8), 19 (13)
Грибок на коже	11 (8), 12 (5), 23 (10), 25 (4), 26 (9)
Гигрома	3 (15)
Демодекоз	8 (17)
Жировик	8 (6)
Кожный зуд	2 (7), 4 (3)
Лишай	1 (9), 23 (10)
Натоптыши, мозоли	1 (9), 2 (3)
Папилломы	11 (15), 14 (13), 23 (10)
Панариций	3 (17), 7 (6), 23 (8)
Псориаз	8 (9), 11 (8), 26 (9, 14)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Пиодермит	14 (7)
Ожоги, раны	1 (9), 8 (4), 15 (9), 15 (15), 17 (5), 19 (8), 20 (5)
Опрелости, пролежни	3 (15), 7 (6), 10 (6), 22 (9)
Трещины на пятках, руках	4 (8), 6 (27), 19 (4), 20 (4), 25 (3)
Фурункулы, чирьи, угри	1 (5), 2 (5), 3 (8), 6 (3), 7 (7), 11 (8), 13 (15), 14 (13), 15 (4, 9, 13), 23 (3, 8), 25 (4)
Хейлит	18 (19), 23 (15)
Ушибы, ссадины, синяки	3 (8, 17), 7 (7), 13 (5), 23 (9)
Укусы насекомых, змей	9 (6)
Экзема	11 (8), 14 (4,7), 17 (13), 19 (7)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит	3 (10), 5 (11)
Аборт	3 (11)
Бартолинит	2 (11)
Вульвовагинит	12 (12)
Гиперкератоз шейки матки	9 (11)
Жжение во влагалище	6 (14)
Гиперплазия эндометрия	13 (12)
Киста яичника, поликистоз	6 (14), 9 (10), 13 (12), 17 (10), 19 (8)
Контрацепция	11 (11), 20 (11), 26 (10)
Климакс	2 (10), 3 (10), 7 (11), 12 (12), 13 (12), 17 (10), 25 (11)
Критические дни	3 (11), 6 (11), 12 (12), 15 (10), 19 (11), 23 (13), 25 (11), 26 (10)
Крауроз вульвы	22 (11)
Маточное кровотечение	7 (11), 11 (10), 17 (10)
Мастопатия	4 (12), 8 (7), 9 (11), 19 (8), 23 (13), 25 (11), 26 (10)
Миома, фиброма	7 (10), 8 (13), 11 (10, 11), 15 (10), 17 (10), 19 (8), 23 (13)
Молочница	7 (11)
Полип эндометрия	25 (10)
Сухость влагалища	14 (11)
Синдром истощенных яичников	1 (10)
Эндометриоз	1 (10), 12 (13)
Эрозия	9 (9), 20 (11)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	1 (10), 5 (11), 7 (10), 17 (10), 18 (10), 23 (13), 25 (11), 26 (10)
Бесплодие	3 (11), 11 (11), 14 (11), 23 (13)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Баланопостит	17 (10)
Гормон тестостерон	6 (14)
Герпес генитальный	9 (9)
Гемангиома на члене	26 (10)
Протезирование полового члена	9 (9)
Перекрут яичка	23 (13)
Гидроцеле	12 (12)
Импотенция, улучшение потенции	3 (11), 5 (11), 12 (12), 14 (11), 25 (10, 11)
Мужской климакс	11 (3)
Спермограмма	8 (12)
Секс после инсульта	26 (11)
Простатит	4 (12), 10 (10), 13 (12, 13), 18 (10), 19 (11)
«Сухой» оргазм	2 (10)
Эрекция	23 (15)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность	8 (12), 10 (11)
Варикоз	3 (12)
Преждевременное созревание плаценты	10 (11)
ПЕДИАТРИЯ	
Ангина	1 (13), 9 (12), 16 (11)
Атопический дерматит	10 (12)
Аллергический конъюнктивит	5 (12)
Агрессия	24 (10)
Аденоиды	9 (12)
Болят ножки	1 (12)
Болят зубки	10 (13), 21 (10), 22 (10)
Бронхит	10 (12), 20 (10), 22 (10)
Бруксизм	23 (19)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Вундеркинд	11 (13)
Водобоязнь	12 (15)
Вирус Коксаки	17 (11)
Гиперактивность	10 (12)
Гемангиома	7 (13)
Диатез	7 (13), 15 (11), 21 (10)
Дисбактериоз	6 (13)
Запор	4 (15)
Задержка в развитии	21 (10)
Инсульт у школьника	9 (13)
Колики	12 (14)
Кишечные растройства	15 (11)
Миокардит	4 (14)
Насморк, кашель	8 (14), 24 (10)
Нарушение работы щитовидной железы	23 (18)
Неинфекционная диарея	7 (12)
Отит	8 (14)
Отучение от груди	13 (10)
Отек Квинке	11 (12)
Родовая опухоль	7 (13)
Порок сердца	10 (12), 13 (11)
Потница	11 (13)
Половое созревание подростков	4 (15), 7 (13), 8 (15), 9 (13), 20 (10), 21 (10)
Подрезание уздечки	1 (15)
Псевдотуберкулез	18 (11)
«Ручной» ребенок	2 (13)
Рвота	9 (12)
Режутся зубки	16 (11), 22 (10)
Травмы при падении	12 (14)
Цистография	8 (15)
Энурез	3 (13)

БЕРЕЖЛИВОСТЬ — ЭТО ЭКОНОМИЯ НА СЕБЕ, А ЖАДНОСТЬ — ЭКОНОМИЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ.

Про Сосиску и хитрую морду

Однажды на нашем продуктовом складе появился котенок. Мы его накормили, обогрели и назвали Сосиской.

Через полгода Сосиска вырос в красавца кота. Он ловил мышей и получал за это зарплату. Однажды хвостатый сильно повредил лапу. Жалостливые работницы накупили мышеловок, перевели кота на больничный и устроили ему райскую жизнь. Лапа заживала долго. Сосиска избаловался по самое не могу и больше никакого сухого корма и кошачьих консервов не признавал. Когда гипс сняли, кошак продолжал хромать. Кладовщицы лили слезы над несчастным, хлюпающим из миски очередную вкусняшку.

Но как-то раз грузчики заподозрили неладное. Сидели они на утреннем перекуре, смотрят — а к их складу бодро топает кот. Точь-в-точь как их инвалид. Только этот довольно мурчит басом, никакой хромоты и хвост трубой! Но как только бравый котофей попал внутрь склада, произошла чудная перемена: донжуан превратился в инвалида. Хвост опал, уши опустились, и кот, жалобно мяуча, похромал к одной из своих добросердечных кормилиц.

Мужикам, конечно, не поверили. Тогда они решили пометить Сосиску зеленкой и дождаться следующего утра. Начало рабочего дня весь склад встречал на завалинке. В лучах утреннего солнца кот с зеленым хвостом бодро топал к родному пристанищу. Одна из кладовщиц обрадовалась такому внезапному исцелению и радостно воскликнула:

— Сосиска! Сосисочка моя!

Кот вздрогнул, прижал уши и... усердно захромал, жалобно мявкая. Ошарашенные кладовщицы молча испепеляли взглядом «инвалида». Сосиска понял, что это провал, и решил спасаться бегством.

Дня через три животное все-таки не выдержало и вернулось. Кот принес несколько дохлых мышей и сел рядом с виноватой мордой. С тех пор он ел и столовские супчики, и корм, и колбасные шкурки.

Алексей Т., Ярославль

Знаете ли вы, что...

СДАТЬ экзамен в ГИБДД — это фигня, а вот сдать экзамен по вождению мужу, чтобы он разрешил брать машину, — это проблема!

НАУТРО после очень веселой русско-казахской свадьбы гости с трудом различают, кто с чьей стороны пришел.

ВОВСЕ не «звенящей и пестрой» весны так ждут россияне, а конкретно того дня, когда на балконе можно будет курить в одних трусах.

ЕСЛИ люди не хотят исполнить свой гражданский долг, государство выполнит супружеский.

С коньяком пирог

1 стакан сахара, 2 стакана сухофруктов, 1 стакан воды, горсть орехов, 4 яйца, 250 г масла, 1 лимон, 2 маленьких литра коньяка.

Прежде чем начать месить тесто, обязательно попробуйте коньяк — действительно ли он хорош? Взбейте масло миксером до воздушности. Попробуйте еще раз коньяк — на самом ли деле он высшего качества? Для этого налейте полный стакан и выпейте все до последней капли. Повторите 2 раза.

Добавьте 2 ложки сахара и попробуйте вновь. Разбейте в миску яйца и бросьте туда странные сморщенные фрукты. Попробуйте коньяк на консистенцию...

Мыключите виксер. Застрявшие фрукты хорошо вытаскивать ножницами! Бросьте лимон в хиксер и выжмите туда же орехи. Добавьте сахар. Вымажьте духовку маслом и поверните ее на 360 градусов.

Выбросьте миску из окна, она вам больше не понадобится, и допекайте коньяк.

Наплюйте на пирог и идите спать!

Фотофакт

В сказку попали

ГРАФСТВО Девоншир в Англии называют самым сказочным местом на земле. Редкой красоты домики, с любовью оформленные цветами и вьющимися растениями, создают иллюзию сказки. Жители графства озабочены проблемой экологии, и поэтому тут очень развито озеленение и строительство из экологических материалов. Крыши покрыты камышом. Местные дома немного напоминают украинские мазанки с палисадниками перед домом.

КРИЗИС — ЭТО КОГДА ДЕНЕЖНЫЕ ФАНТАЗИИ ПОСЕЩАЮТ ВАС ЧАЩЕ, ЧЕМ СЕКСУАЛЬНЫЕ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Сустав. 5.Вантуз. 9.Батик. 10.Узник. 11.Атос. 12.Зонд. 14.Сноб. 15.Амбал. 17.Изыск. 18.Бессонница. 20.Анилин. 23.Допуск. 25.Сноска. 26.Клест. 27.Трава. 30.Припев. 31.Свекровь. 34.Развал. 35.Сахароза. 38.Сложение. 41.Обстрел. 42.Горлица. 43.Жбан. 45.Ниша. 50.Шкала. 51.Фиаско. 54.Пугало. 55.Сходни. 56.Витязь. 58.Озимь. 60.Кижи. 61.Коко. 62.Гном. 63.Кружка. 64.Рыло. 65.Оспа. 67.Рама. 69.Грант. 70.Урарту. 72.Личина. 73.Докука. 74.Мозоль. 76.Стопа. 78.Клеш. 80.Юрта. 82.Клавиша. 84.Каустик. 85.Одевание. 87.Перемена. 90.Одесса. 91.Классика. 95.Низина. 96.Навар. 97.Ножка. 98.Чердак. 99.Морось. 102.Начало. 105.Оркестрант. 107.Фасон. 108.Удача. 109.Диво. 110.Твен. 112.Плен. 113.Мышка. 114.Ичиги. 115.Латекс. 116.Хозяин.

По вертикали: 1.Размен. 2.Скалли. 3.Столб. 4.Вяз. 5.Вид. 6.Тонна. 7.Зубило. 8.Миссис. 13.Околоток. 16.Филатов. 19.Состав. 21.Идефикс. 22.Наливка. 23.Доверие. 24.Условие. 28.Шпионаж. 29.Ключица. 32.Есаул. 33.Овсюг. 36.Афон. 37.Ратник. 39.Желток. 40.Иран. 44.Бигуди. 46.Шутник. 47.Надзиратель. 48.Киноактриса. 49.Навигация. 50.Шов. 52.Ось. 53.Подкормка. 57.Измор. 59.Марат. 66.Стимул. 68.Макбет. 69.Гам. 71.Уда. 75.Обивка. 77.Плиссе. 78.Кипяток. 79.ШКИД. 80.Юкон. 81.Аппарат. 83.Арена. 84.Капри. 85.Олеандр. 86.Вратарь. 88.Манекен. 89.Азиатка. 92.Ларчик. 93.Саврасов. 94.Конклав. 100.Опарыш. 101.Сандал. 103.Акунин. 104.Лачуга. 105.Охват. 106.Талия. 110.Тес. 111.Нюх.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 18

О	С	Т	А	П	■	К	В	А	Д	Р	О	К	О	П	Т	Е	Р
■	■	Р	Л	■	О	■	■	■	■	■	Л	■	О	■	Ж	■	■
З	О	О	П	А	Р	К	■	■	■	■	Т	А	Б	Л	О	И	Д
■	■	Я	■	Т	■	А	■	■	■	■	Д	■	И	■	Х	■	■
■	Ф	■	М	И	К	Р	О	С	К	О	П	■	О	В	Р	А	Г
М	А	Р	И	Н	А	Д	■	■	■	■	О	■	К	■	У	■	У
■	Н	■	К	И	П	А	■	■	■	■	Ч	■	О	С	А	Д	А
С	Т	У	Л	■	Е	■	■	■	■	■	Т	О	П	О	Н	И	М
■	■	■	О	■	Р	В	А	Н	И	Н	А	■	■	Ч	■	К	■
К	И	Н	Ш	А	С	А	■	■	■	■	Л	А	Р	И	С	К	А
А	■	А	■	Т	Ы	Н	■	■	■	■	Ь	■	О	■	К	Е	Н
М	У	Д	Р	А	■	И	■	■	■	■	О	■	К	О	Р	Н	И
О	■	О	■	Б	■	Л	Ю	Б	О	В	Н	И	К	■	А	С	С
Д	Ж	Е	Р	Е	М	И	■	■	■	■	■	Д	И	О	Д	■	И
■	■	Д	Е	К	А	Н	■	■	■	■	Е	■	Б	О	Н	Н	■
С	П	А	С	■	К	■	■	■	■	■	Р	Я	Б	О	К	■	А
■	Л	■	Т	Р	О	С	Т	И	Н	К	А	■	■	Й	■	З	■
К	О	З	Л	Ы	■	У	■	■	■	■	С	■	У	М	И	А	К
■	Т	■	И	Н	Н	А	■	■	■	■	П	О	Г	А	Н	К	А
Ш	В	О	Н	Д	Е	Р	■	■	■	■	Е	■	Р	■	Г	А	В
■	А	■	Г	А	Ф	Е	Л	Ь	■	А	В	И	А	Б	А	З	А

№4/610 2020 г.

Гороскоп с 26 февраля по 10 марта

Что для души хорошо, то для тела полезно!

ОВЕН Хотите почувствовать себя совсем счастливым? Каждый день в вашей жизни должно присутствовать хотя бы одно острое мгновение счастья, которое вам удастся запомнить. Например, запах любимого кофе или встреча с друзьями в кафе... А для укрепления иммунитета в течение двух недель 3-4 раза в день принимайте по 1 чайн. ложке меда с несколькими каплями облепихового масла.

ТЕЛЕЦ Удача! Радость! Успех! Такие счастливые дни бывают очень редко. Это ваше время, поэтому используйте любой случай, чтобы улучшить свою жизнь. Со здоровьем тоже все хорошо: никаких эпидемий и болезней. А если вдруг потечет из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных в пропорции 1:1.

БЛИЗНЕЦЫ Появится желание сделать что-нибудь хорошее. Не для себя, а для других. В благодарность за это звезды обещают, что ваш очаг будет гореть ровным и сильным пламенем. А ходьба не меньше 5 км в день поможет быть здоровее и бодрее. Начните с малого. Пройдите пешком хотя бы пару автобусных остановок.

РАК Пришло время отпустить то, что уже отжило свое. Расстаться с работой, из которой вы выросли, с человеком, взаимопонимание с которым исчерпалось. О здоровье: на время откажитесь от кофе, шоколада, красного вина и сыра. Ежедневно съедайте пару мандаринов. Обычный чай замените зеленым. Женщинам можно добавить в него мяты. Все это на пользу почкам.

> НАБЕРИТЕСЬ СМЕЛОСТИ, ЧТОБЫ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ. НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ. И БУДЬТЕ МУДРЫМ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, КОГДА НУЖНА СМЕЛОСТЬ, А КОГДА ТЕРПЕНИЕ.

ЛЕВ Все, что будет происходить в ближайшие две недели, всего лишь аттракцион, который не стоит воспринимать всерьез. Скоро страсти утихнут. А пока найдите свой уголок затишья, где время спокойно течет и никуда не надо спешить. Отложите дела, которые терпят. Переживите этот недолгий период — и вы снова будете свежи, энергичны и полны сил.

ДЕВА Не обращайте внимания на то, что говорят окружающие. Идите своей дорогой. Собака лает — караван идет... Самое время помочь желудку. Если страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заварите в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды. Курс — 10-12 дней.

ВЕСЫ Определитесь в своих желаниях — и вы легко их исполните. Возможно, кто-то обидит вас. Будьте готовы к этому. И если уж очень станет тошно, поплачьте. Уйдите туда, где вас никто не видит, и порыдайте от души. Слезы принесут не только душевное спокойствие, но и выведут из организма вредные вещества.

СКОРПИОН В ближайшие две недели беспокойство могут доставить только детки — и большие, и маленькие. Сохраняйте рассудительность, станьте глыбой спокойствия. Избавиться от простуды, если это произойдет, поможет такое средство. Залейте стаканом кипятка 100 г изюма и настаивайте 10 минут. Отожмите, смешайте настой с 1 ст. ложкой лукового сока. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Гоните прочь уныние и плохое настроение! Слушайте песни, а еще лучше — пойте их сами. Или попробуйте потанцевать под громкую музыку — забудете о проблемах и печалях. Отдыхайте — сама судьба дает добро! А чтобы расслабиться, принимайте раз в неделю перед сном ванну с любым ароматическим маслом или отваром трав. Что для души хорошо, то для тела полезно.

КОЗЕРОГ Вспомните о тех родственниках и друзьях, с которыми давно не общались. Скорее всего, они будут рады вашему звонку. Общение для вас — то, что доктор прописал. Настроение может испортить лишь подагра, отложение солей. Залейте 100 г травы шалфея 6 л воды, кипятите 10 минут. Ежедневно перед сном в этом отваре распаривайте суставы. После процедуры утеплите.

ВОДОЛЕЙ Не бойтесь удивлять любимых приятными сюрпризами, будь то безделушка или домашний борщ с пампушками. О здоровье: возможно повышение давления, которое будет сопровождаться сильной головной болью. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — то, что надо. Через некоторое время давление упадет минимум на 30 единиц.

РЫБЫ Работы и дел у вас будет столько, что захочется отдохнуть. Заранее спланируйте, как это сделать. Но сидение перед телевизором, да еще с вазочкой конфет или пирожками, точно не подойдет. Это губительно для талии. Чтобы держать себя в тонусе, давайте мышцам нагрузку: качайте пресс, делайте упражнения. Полезен бег даже на месте и в меру сил и возможностей.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Почта России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
Поверхностный очаговый гастрит.

✓ **Актуально**
От менингита шапка не спасёт.

✓ **На приёме у сурдолога**
Теряем слух. О тугоухости

✓ **Не навреди**
7 ошибок, которые чаще всего совершают гипертоники.

✓ **Советы эндокринолога**
Какие болезни похожи на диабет.

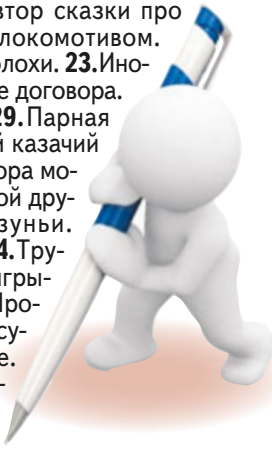
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **108937** экз. Заказ **168**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 19.02.2020 г.
Дата выхода в свет 19.02.2020 г. Подписано в печать 12.02.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 127 937 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Подвижный стык костей. **5.** Орудие сантехника. **9.** Техника росписи ткани. **10.** Бедняга в темнице сырой. **11.** Граф в рядах мушкетеров. **12.** Шар синоптика. **14.** Заносчивый тип. **15.** Габаритный мужик (разг.). **17.** Новшество с претензией. **18.** Проблемы с засыпанием. **20.** Компонент красителей. **23.** Право на вход. **25.** Ремарка внизу. **26.** Птица с кривым клювом. **27.** Будущее сено. **30.** Повтор в песне. **31.** Мать мужа. **34.** Базар прямо на тротуаре. **35.** Сладкое вещество из тростника. **38.** Действие со знаком плюс. **41.** Град из снарядов и пуль. **42.** Голубь с ожерельем. **43.** Закрывающийся кувшин. **45.** Углубление в стене. **50.** Деления термометра. **51.** Полнейшая неудача. **54.** Страшила на огороде. **55.** Деревянные мостки. **56.** Воин в тигровой шкуре. **58.** Морозостойкие посевы. **60.** Остров-музей в Карелии. **61.** Прозвище мадам Шанель. **62.** Карлик-рудокоп. **63.** Стакан с ручкой. **64.** Поросячья морда. **65.** Ветрянка по-другому. **67.** Столярная часть картины. **69.** Субсидия, выигранная ученым. **70.** Древнеармянское государство. **72.** Маска, натянутая ханжой. **73.** Надоедливое дело. **74.** Натертость на пятке. **76.** Высотка из книг. **78.** Брюки матроса. **80.** Войлочный шатер казаха. **82.** Белая или черная у фортепьяно. **84.** Едкая сода для мыла. **85.** Процесс перед выходом из дома. **87.** Школьный антракт. **90.** Жемчужина у моря. **91.** Образцовое искусство. **95.** Залита в половодье. **96.** Доход спекулянта. **97.** Опора мухомора. **98.** Помещение под кровлей. **99.** Дождь, похожий на туман. **102.** Отправная точка. **105.** Подчиненный дирижера. **107.** Внешняя форма платья. **108.** Благоприятное стечение обстоятельств. **109.** Небывалое явление. **110.** Придумал Тома Сойера. **112.** Неволя захваченного бойца. **113.** Норушка в теремке. **114.** Башкирские сапожки. **115.** Млечный сок для каучука. **116.** Авторитет для собаки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Сто рублей десятками. **2.** Напарница агента Малдера. **3.** Полосатый пограничник. **4.** Лиственное дерево. **5.** Открывается из окна. **6.** Мера веса слонов. **7.** Долото по металлу. **8.** Замужняя американка. **13.** Полицейский участок в старину. **16.** Автор сказки про Федота-стрельца. **19.** Вагоны за локомотивом. **21.** Навязчивая мысль. **22.** Ликер у Солохи. **23.** Иногда в него втираются. **24.** Требование договора. **28.** Воровство секретов страны. **29.** Парная кость плечевого пояса. **32.** Старший казачий офицер. **33.** Сорняк из злаков. **36.** Гора монахов в Греции. **37.** Солдат княжеской дружины. **39.** «Глаз» яичницы-глазуньи. **40.** Восточная страна с риалами. **44.** Трубочки для кудрей. **46.** Мастер розыгрышей. **47.** Тюремный охранник. **48.** Профессия Марлен Дитрих. **49.** Период судоходства. **50.** Строчка на одежде. **52.** Стержень колесной пары. **53.** Внесение в почву удобрений. **57.** Взятие занудством. **59.** Великий якобинец. **66.** Мотив, побуждающий к действию. **68.** Леди из Мценского уезда. **69.** Какофония голосов. **71.** «Трость» в руках рыбака. **75.** Покров мягкой мебели. **77.** Мелкие складочки на блузке. **78.** Разгорячившаяся вода. **79.** Республика беспризорников. **80.** Река на Аляске. **81.** Слуховой или вестибулярный. **83.** Площадка для клоуна. **84.** Укороченные штаны. **85.** Декоративный кустарник. **86.** Отражатель шайб и мячей. **88.** Кукла в ателье. **89.** Афганка или кореянка. **92.** Он просто открывался. **93.** «Грачи прилетели», автор. **94.** Совет кардиналов с дымом. **100.** Рыболовная наживка. **101.** Дерево с красной древесиной. **103.** Литературный отец Фандорина. **104.** Дряхлое жилье. **105.** Военный маневр. **106.** Осиная у барышни. **110.** Тонкие доски. **111.** Чутье ищейки.